Biết và Thấy

Knowing and Seeing

Thiền sư Pa-Auk Tawya Sayadaw (U Acinna)

Tỳ khưu Pháp Thông dịch

"Bhikkhus, I say that the destruction of the taints is for one who knows and sees, not for one who does not know and see."

(Này các Tỳ khưu, Ta nói có sự đoạn trừ các lậu hoặc cho người biết và thấy, chứ không cho người không biết, không thấy.)

-ooOoo-

File PDF được tôi download từ: thichcathienvien.org

Trong quá trình đọc tôi thấy file thiếu mục lục, số trang vì thế tôi đã thêm vào, kèm với định dạng lại font chữ, giãn cách dòng và một số bảng để dễ đọc và tra cứu.

MỤC LỤC

MỤC LỤC **1**
GIỚI THIỆU **5**
Giáo pháp của Đức Phật 5
Thế nào là bốn? 5
Cái gì cần phải được chứng đắc? 6
Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai 7
Biết và thấy Đế Thứ Nhất 14
Hành giả làm cách nào để thấy và biết Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai? 16
Thâm nhập vào Thực Tại Cùng Tột (Chân đế) 19
Biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai và Thứ Ba 24
Biết và Thấy Thánh Đế Thứ Ba 26
Biết và Thấy Duyên Khởi 28
Hành Minh Sát 30
Hành giả Biết và Thấy (Pháp) Vô Vi 32
Chứng ngộ Tứ Thánh Đế 32
BÀI PHÁP THOẠI 1: Làm thế nào để tu tập niệm hơi thở đạt đến An chỉ định **39**
Lời mở đầu 39
Tại sao phải Thiền? 39
Thiền là gì? 40
Bát Thánh Đạo 40
Hành giả tu tập Định như thế nào? 43
Tu tập Niệm Hơi Thở như thế nào? 43
Nimitta (Tướng hay Ấn chứng) 48
Quán bình ngũ căn 50
Hành giả quán bình Thất Giác Chi như thế nào? 54
Làm thế nào để đắc Thiền (jhāna)? 55
HỎI ĐÁP 1 58
BÀI PHÁP THOẠI 2: Hành giả tu tập An chỉ định trên các đề mục Thiền khác như thế nào **66**
Hành giả tu tập Ba Mươi Hai Thể Trược như thế nào? 66
Ba cửa vào Niết-bàn 68
Hành giả tu tập Thiền (Quán) Bộ Xương như thế nào? 69
Tu tập 10 Kasiṇa như thế nào? 71
Các Kasiṇa màu 71
Hành giả tu tập Kasiṇa trắng như thế nào 72
Làm thế nào để tu tập các Kasiṇa màu còn lại? 74
Tu tập Kasiṇa Đất 75
Tu tập Kasiṇa Nước 76

Tu tập Kasiṇa Lửa..... 76
Tu tập Kasiṇa Gió..... 76
Tu tập Kasiṇa Ánh Sáng..... 77
Tu tập Kasiṇa Hư không..... 77
Bốn Thiền Vô Sắc..... 77
Tu tập Không Vô Biên Xứ..... 78
Tu tập Thức Vô Biên Xứ..... 79
Tu tập Vô Sở Hữu Xứ..... 79
Tu tập Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng Xứ..... 80
HỎI ĐÁP 2..... 81
BÀI PHÁP THOẠI 3: Tu tập Bốn Phạm Trú và Bốn Thiền Bảo Hộ..... 93
Giới thiệu..... 93
Tu tập Tâm Từ..... 93
Làm cách nào để tu tập tâm Từ đến từng hạng Người..... 96
Làm thế nào để phá bỏ ranh giới (Sīmāsambheda)..... 98
Hai Mươi Hai Phạm Trù Mở Rộng Tâm Từ..... 99
Tu tập Năm Phạm Trù Không Nêu Rõ như thế nào..... 100
Tu tập Phạm Trù Theo Mười Hướng..... 101
Tu tập Tâm Bi..... 102
Tu tập Tâm Hỷ..... 103
Tu tập Tâm Xả..... 103
Tu tập Bốn Thiền Bảo Hộ..... 104
Tu tập Niệm Ân Đức Phật..... 104
Tu tập Quán bất tịnh..... 107
Tu tập Niệm sự chết..... 107
Tóm tắt..... 108
Các lợi ích của Thiền Chỉ (Samatha)..... 109
HỎI ĐÁP 3..... 110
BÀI PHÁP THOẠI 4: Làm thế nào để phân biệt Sắc..... 126
Ba loại tổng hợp sắc (Rūpa-kalāpa)..... 126
Các sắc chất trong ba loại Tổng hợp sắc..... 127
Bốn loại nguồn gốc của sắc..... 129
Sắc do Nghiệp sanh..... 130
Sắc do Tâm sanh..... 131
Sắc do Thời Tiết sanh..... 132
Sắc do Vật Thực sanh..... 133
Điểm khởi đầu của Minh sát (Vipassan)..... 135
Hành giả tu tập Thiền Tứ Đại như thế nào..... 135
Làm thế nào để thấy mười hai đặc tính..... 137

Mười cách phát triển định.....141
Làm thế nào để thấy Sắc chân đế.....143
Thấy thân tịnh sắc như một khối.....143
Làm thế nào để thấy các Tổng hợp sắc (Rūpa-kalapas).....143
(Những lợi ích của Định).....144
Các Tổng hợp Sắc Trong suốt và các Tổng hợp Sắc Mờ.....144
Phân tích các tổng hợp sắc.....145
Làm thế nào để thấy Bốn Đại.....145
Làm thế nào để thấy Màu.....147
Làm thế nào để thấy Mùi.....147
Làm thế nào để thấy Vị.....148
Làm thế nào để thấy Dưỡng chất.....148
Làm thế nào để thấy được Sắc Mạng Căn và Sắc Tánh.....149
Cách phân tích.....150
Làm thế nào để phân tích các tịnh sắc (sắc trong).....150
Năm mươi bốn sắc trong con mắt.....152
Làm thế nào để thấy sắc do tâm sanh.....154
Làm thế nào để thấy sắc do thời tiết sanh.....154
Làm thế nào để thấy sắc do vật thực sanh.....155
TÓM TẮT.....157
PHỤ BẢN 1. HAI MƯƠI TÁM LOẠI SẮC.....158
PHỤ BẢN 2. CÁC SẮC CĂN BẢN CỦA MẮT [61].....160
PHỤ BẢN 3. Các Sắc Căn Bản Của Thân.....161
PHỤ BẢN 4. Các Sắc Căn Bản Của Tâm (trái tim).....163
HỎI ĐÁP 4.....165
BÀI PHÁP THOẠI 5 Phân biệt Danh.....194
Bốn Giai Đoạn Phân Biệt Danh.....195
Phân Biệt Tiến Trình Tâm Thiền (Jhāna).....195
Làm thế nào để phân biệt Tiến Trình Tâm Dục Giới.....198
Tác Ý Như Lý và Phi Như Lý.....198
Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tiến Trình Tâm Ý Môn.....198
Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tiến Trình Ngũ Môn.....199
Làm Thế Nào Để Phân Biệt Danh Bên Ngoài.....201
HỎI ĐÁP 5.....204
BÀI PHÁP THOẠI 6 Làm thế nào để thấy những mắc xích của Duyên Khởi..... 221
Phương pháp thứ năm.....221
Tam Luân Trong Duyên Khởi.....221
Hành Giả Phân Biệt Quá Khứ Của Mình Như Thế Nào?.....222
Những Ví Dụ.....225

Một Nữ Hành Giả Phân Biệt Điều Gì?.....225
Một Hành Giả Nam Phân Biệt Những Gì?.....225
Hành Giả Phân Biệt Các Kiếp Của Quá Khứ Thêm Nữa Như Thế Nào?..... 226
Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tương Lai?.....226
Phương Pháp Thứ Nhất..... 227
HỎI ĐÁP 6..... 228
BÀI PHÁP THOẠI 7: Tu tập các Tuệ Minh Sát như thế nào để thấy Niết-bàn..... 246
Làm Thế Nào Để Tu Tập Tuệ Thẩm Sát (Tam Tướng)..... 246
Cách Tăng Cường Tuệ Minh Sát.....248
Bốn Mươi Cách Tưởng.....248
Bảy Cách Quán Sắc.....250
Bảy Cách Quán Danh..... 252
Hành Giả Tu Tập Sanh Diệt Như Thế Nào.....253
Cách Tu Tập Tuệ Sanh Diệt Theo Phương Pháp Thứ Nhất Của Duyên Khởi..... 258
Làm Thế Nào Để Vượt Qua Mười Tùy Phiền Não Của Minh Sát..... 259
Hành Giả Tu Tập Tuệ Quán Sự Tan Rã Như Thế Nào.....260
Tuệ Tri Mười Một Tuệ Minh Sát Đầu Tiên..... 261
Biết và Thấy Niết-bàn.....262
HỎI ĐÁP 7..... 264
BÀI PHÁP THOẠI 8 Những ước nguyện của Đức Phật cho các hàng đệ tử và giáo pháp của Ngài. 282
Đức Phật Từ Bỏ Thọ Hành.....282
Đức Phật tuyên bố những ước nguyện của Ngài.....283
Phận Sự Của Chúng Ta Với Tư Cách Là Những Phật Tử.....284
Chúng Ta Có Thể Làm Lợi Ích Cho Đời Như Thế Nào..... 285
Chúng Ta Có Thể Chứng Tỏ Đức Tin Của Mình Như Thế Nào?.....285
Chúng Ta Phải Học Và Hành Những Gì?.....286
Căn Bản Cho Việc Thực Hành..... 287
Thiền Chỉ Và Thiền Quán.....289
Những Lời Khuyên Của Đức Phật Cho Tăng Chúng..... 293
Ghi chú:..... 296
BÀI PHÁP THOẠI 9 Loại cúng dường cao thượng nhất..... 299
Mười bốn loại cúng dường theo cá nhân.....304
Bảy Loại Cúng Dường Đến Tăng Chúng.....306
Cúng Dường Trong Tháng Tịnh Cư.....312
Những Ước Nguyện Của Thí Chủ.....313
Thù Thắng Nhất Trong Các Cúng Dường Thế Gian.....315

GIỚI THIỆU

Giáo pháp của Đức Phật

Một lần nọ, đức Thế Tôn đang trú giữa những người dân xứ Vajji (Bạt-Kỳ), tại *Kotigāma*. Ở đó, đức Thế Tôn nói với các vị Tỳ khưu như sau [1]:

Này các Tỳ khưu chính do không liễu ngộ (*ananubodhā)*, không thể nhập (*appativedhā*) bốn Thánh Đế mà các người và Ta đã lang thang, lưu chuyển lâu đời trong vòng luân hồi này.

Thế nào là bốn?

1. Này các Tỳ khưu, do không liễu ngộ, không thể nhập Thánh Đế về Khổ (*Dukkhassa Ariyasaccassa*) mà các người và Ta phải lưu chuyển lâu đời trong luân hồi.

2. Này các Tỳ khưu, do không liễu ngộ, không thể nhập Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ (*Dukkhasamudayassa ariyasaccassa*) mà các người và Ta phải lưu chuyển lâu đời trong luân hồi.

3. Này các Tỳ khưu, do không liễu ngộ, không thể nhập Thánh Đế về sự Diệt Khổ (*Dukkanirodhassa ariyasaccassa*) mà các người và Ta phải lưu chuyển lâu đời trong luân hồi.

4. Này các Tỳ khưu, do không liễu ngộ, không thể nhập Thánh Đế về Con đường đưa đến sự Diệt khổ mà các người và ta phải lưu chuyển lâu đời trong luân hồi.

Như vậy Bốn Thánh Đế là những nền tảng cho Lời dạy của đức Phật, cho Giáo pháp của Ngài. Rồi Ngài giải thích:

1.- Này các Tỳ khưu, Thánh Đế về Khổ đã được liễu ngộ, đã được thể nhập.

2.- Này các Tỳ khưu, Thánh Đế về Nguồn gốc của khổ đã được liễu ngộ, đã được thể nhập.

3.- Này các Tỳ khưu, Thánh Đế về sự Diệt Khổ đã được liễu ngộ, đã được thể nhập.

4.- Này các Tỳ khưu, Thánh Đế về Con đường đưa đến sự Diệt Khổ đã được liễu ngộ, đã được thể nhập.

Khát ái đối với hiện hữu (hữu ái) đã được cắt đứt; khuynh hướng thiên về hiện hữu (*Bhava - netti*) đã được đoạn tận; nay không còn tái sanh nữa.

Cái gì cần phải được chứng đắc?

Đức Phật dạy Bốn Thánh Đế này cho chúng ta để đắc chứng Niết-bàn, Thánh Đế Thứ Ba, chấm dứt hoàn toàn tái sanh và do đó cũng chấm dứt luôn Khổ. Nhưng điều đó sẽ không thể xảy ra nếu không có những điều kiện chính đáng. Trong "*Kūṭāgāra Sutta*" (Ngôi nhà có nóc nhọn), trước tiên đức Phật giải thích những điều kiện cần thiết để làm cho việc đoạn tận khổ có thể xảy ra [2]:

Thực vậy, này các Tỳ khưu, nếu ai nói như sau: "Không xây dựng phần dưới của ngôi nhà nóc nhọn, Ta sẽ dựng lên một mái che"; sự việc này không thể xảy ra.
Cũng vậy, nếu ai nói:

1. "Không liễu ngộ như thực Thánh Đế về Khổ (*dukkham" ariyasaccam" yathābhūtam" anabhisamecca*);
2. "Không liễu ngộ như thực Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ;
3. "Không liễu ngộ như thực Thánh Đế về sự Diệt Khổ;
4. "Không liễu ngộ như thực Thánh Đế về Con đường đưa đến sự Diệt Khổ; Ta sẽ làm cho chấm dứt hoàn toàn Khổ, sự việc này không thể xảy ra."

Điều này có nghĩa là chúng ta không thể nào đoạn tận khổ (tức chúng ta không thể nào đạt đến Niết-bàn, Thánh Đế Thứ Ba) nếu trước đó chúng ta không liễu ngộ Thánh Đế Thứ Nhất (Khổ: *Dukkha*), và Thánh Đế Thứ Hai (Nguồn gốc của Khổ: *Samudaya*). Chỉ khi liễu ngộ hai Đế

này rồi chúng ta mới có thể liễu ngộ Thánh Đế Thứ Tư thuộc Siêu thế, hay Bát Thánh Đạo Siêu thế.

Con đường duy nhất để đạt đến những sự liễu ngộ này trên hết vẫn phải là thực hành Thánh Đế Thứ Tư hay Đạo Đế Hiệp thế (*Lokiya maggasacca*), còn gọi là Bát Thánh đạo Hiệp thế hay Tam Học:

- Giới học (*Sīla*)
- Định học (*Samādhi*)
- Tuệ học (*Paññā*) [3]

Đối với các vị Tỳ khưu, giới là chế ngự theo giới bổn Ba-la-đề-mộc-xoa (*Pātimokkha*), còn đối với hàng cư sĩ thì đó là bát giới hay ngũ giới. Khi chúng ta đã an trú trong giới, chúng ta có thể tu tập cận định (*upacāra samādhi*) và an chỉ định (*jhāna*), từ nền tảng đó chúng ta sẽ tiến hành phát triển tuệ giác, tức là Thiền Minh Sát (*Vipassanā*). Thiền Minh Sát không nhằm vào một mục đích gì khác ngoài chứng ngộ bản chất vô thường, khổ và vô ngã của Khổ Thánh Đế và Tập Thánh Đế. Chỉ khi chúng ta hành *Vipassanā* (Minh Sát) một cách triệt để và chứng ngộ được hai Thánh Đế này, chúng ta mới có thể chứng ngộ Thánh Đế Thứ Tư thuộc Siêu thế, tức Bát Thánh Đạo kết hợp với Đạo Đế Siêu thế (*Lokuttara Maggasacca*) gồm: Nhập lưu Thánh đạo (*Sotāpatti*), Nhất lai Thánh đạo (*Sakadāgāmi*), Bất lai Thánh đạo (*Anāgāmi*), và A-la-hán thánh đạo.

Tóm lại, mục đích của Thánh Đế Thứ Tư (Bát Thánh Đạo) là để chứng ngộ Niết-bàn. Thánh Đế Thứ Ba, vốn chỉ được thành tựu bằng việc liễu ngộ Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai (Khổ Đế và Tập Đế).

Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai

Nhưng, thế nào là Thánh Đế Thứ Nhất, hay thế nào là Khổ Thánh Đế? Trong "Kinh Chuyển Pháp Luân" (*Dhammacakkappavattana Suttam*), đức Phật giải thích [4]:

Này các Tỳ khưu, đây là Thánh Đế về Khổ: Sanh là khổ; Già là khổ; Bệnh là khổ; Chết là khổ; gần vật không ưa là khổ; xa vật đáng mến là khổ; không được điều mình muốn là khổ; tóm lại năm thủ uẩn (*pañcupādānakkhandhā*) là khổ.
Khi đức Phật dạy về Khổ thánh Đế; Ngài nói đến năm uẩn; Ngài muốn cho chúng ta biết và thấy năm uẩn. Thế giới loài người của chúng ta là sự hiện hữu của năm uẩn [5] (*pañca vokāra bhava*) và trừ phi chúng ta biết và thấy được năm uẩn này, bằng không chúng ta không thể hiểu rõ lời dạy của đức Phật. Điều này được đức Phật giải thích trong "*Puppha Sutta*" (Kinh Hoa: Flower Sutta) [6] như sau:

"Và, thế nào là thực tại tối hậu của thế gian (*Loke lokadhammo*: thế gian của các hành) [7] mà Như Lai đã chứng ngộ với toàn diện trí?

1. Sắc (*rūpa*)
2. Thọ (*vedanā*)
3. Tưởng (*saññā*)
4. Hành (*saṅkhārā*)
5. Thức (*viññāṇa*)

Đây thực tại tối hậu của thế gian *(the ultimate reality of the world)* mà Như Lai đã chứng ngộ với toàn diện trí.

Sau khi chứng ngộ, Như Lai giải thích, giảng dạy, tuyên thuyết, chứng minh, khai mở, làm sáng tỏ thực tại tối hậu ấy.

Khi những thực tại ấy đã được Như Lai giải thích, giảng dạy, tuyên thuyết, chứng minh, khai mở, làm cho sáng tỏ như vậy, nếu có ai vẫn không biết và không thấy, thời Như Lai còn có thể làm được điều gì với con người ngu si, phàm phu, mù lòa, không thấy đường, không biết và không thấy ấy?"

Những thực tại của thế gian mà đức Phật giải thích ở đây chính là năm uẩn, tức Thánh Đế về

Khổ và Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ. Trong kinh Đại Niệm Xứ (*Mahā Satipaṭṭhāna*) Ngài giải thích:

"Tóm lại, này các Tỳ khưu, năm thủ uẩn (*Pañcupādanakkhandhā*) là khổ như thế nào?

1. Sắc thủ uẩn (*rūpapādānakkhandho*);
2. Thọ thủ uẩn (*vedanpādānakkhandho*);
3. Tưởng thủ uẩn (*sañnupādānakkhandho*);
4. Hành thủ uẩn (*saṅkhārupādānakkhandho*);
5. Thức thủ uẩn (*viññāṇupādānakhhhandho*).

Chẳng hạn, trong "Khandha Sutta" (Uẩn Kinh) [8] đức Phật giải thích và phân tích năm thủ uẩn thêm nữa thành ra mười một loại:

"Và, thế nào này các Tỳ khưu, là năm thủ uẩn? Bất cứ sắc nào, hoặc
[1-3] quá khứ, vị lai hay hiện tại (*atītā nāgata paccuppannaṁ*);
[4-5] bên trong hay bên ngoài (*ajjhattaṁ vā bahiddhāvā*);
[6-7] thô hay tế (*oḷārikaṁ vā sukkumaṁ vā*);
[8-9] cao thương hay hạ liệt (*lānaṁ vā paṇītaṁ vā*);
[10-11] xa hay gần (*yam" dūre santike vā*); có lậu hoặc, được chấp thủ, thì được gọi là sắc thủ uẩn.

Bất cứ loại thọ nào... tưởng... hành... thức nào dù quá khứ, vị lai, hay hiện tại; bên trong hay bên ngoài, thô hay tế, xa hay gần, cao thượng hay hạ liệt, có lậu hoặc (*sāsava*), được chấp thủ (*upādāniya*), đây gọi là thức thủ uẩn.

Này các Tỳ khưu, như vậy được gọi là năm thủ uẩn.

Năm thủ uẩn này là Thánh Đế về Khổ và như đức Phật giải thích, mỗi uẩn gồm mười một loại. Như thế có nghĩa rằng muốn biết và thấy năm uẩn thì phải biết và thấy được mười một loại của mỗi uẩn này.

Uẩn đầu tiên của năm thủ uẩn cũng còn gọi là Sắc (*rūpa*), và bốn thủ uẩn còn lại (Thọ, Tưởng, Hành và Thức) gọi chung là Danh (*nāma*). Như vậy năm thủ uẩn cũng còn gọi là Danh-Sắc (*nāma-rūpa*) [9].

Muốn biết và thấy danh-sắc như chúng thực sự là, ta cũng cần phải biết và thấy chúng có quan hệ với nhau như thế nào, nghĩa là chúng ta cần phải biết và thấy rằng trong thế gian của năm uẩn (*pañcavokārabhava*), danh dựa vào sắc. Thế gian của năm uẩn này đã được đức Phật giải thích trong "*Loka sutta*" (Kinh thế gian). Trong bài kinh, đức Phật giải thích Danh-Sắc dưới dạng mười tám giới (*dhātu*): sáu căn, sáu trần và sáu loại thức. Ngài nói: Và, này các Tỳ khưu, thế nào là nguồn gốc hay tập khởi của thế gian?

Do duyên mắt và các sắc, nhãn thức khởi sanh (*cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhu viññāna*ṃ).
Với sự tụ họp của ba: mắt, sắc, nhãn thức có xúc (*phasso*).
Do duyên xúc, có thọ *(vedanā);*
Do duyên thọ, có ái *(taṇhā);*
Do duyên ái, có thủ *(upaadāna);*
Do duyên thủ, có hữu *(bhava)*;
Do duyên hữu, có sanh *(jāti)*;
Do duyên sanh, có già chết *(jarā, marana)*;
Sầu, bi *(soke, parideva);*
Khổ, ưu, não *(dukkha, domanassa, upāyāsa)* có mặt
Do duyên tai và các tiếng, nhĩ thứ khởi sanh ...
Do duyên mũi và các mùi, tỷ thức khởi sanh ...
Do duyên lưỡi va các vị, thiệt thức khởi sanh ...
Do duyên thân và các xúc, thân thức khởi sanh... (*kāyañca paṭicca phoṭṭhabbe ca uppajjati kāya viññāna*ṃ)
Do duyên ý và các pháp [10], ý thức khởi sanh (*manañca paṭicca dhamme ca uppjjati mano viññāna*ṃ)

Muốn biết danh và sắc chúng ta cần biết và thấy như sau:

1. Các căn môn
2. Các đối tượng đập vào các căn môn
3. Các thức (tâm cùng với các tâm sở) khởi lên do sự tiếp chạm ấy .

Như đã được đức Phật giải thích là có sáu căn môn.

1. Nhãn môn - (*cakkhu dvāra*)
2. Nhĩ môn - (*sota dvāra*)
3. Tỷ môn - (*ghāna dvāra*)
4. Thiệt môn - (*jivhā dvāra*)
5. Thân môn - (*kāya dvāra*)
6. Ý môn (*bhavaṅga*) - (*mano dvāra*)

Năm môn đầu là Sắc (*rūpa*), và do đó cũng giống như năm trú căn (*vatthu* = vật hay sở y), riêng môn thứ sáu, ý môn hữu phần (*bhavaṅga*) là danh (*nāma*). Ý nương vào loại sắc đươc gọi là sắc ý vật hay tâm cơ (*hadaya-vatthu*).

Năm môn đầu chỉ bắt lấy những đối tượng thuộc về sắc tương ứng của chúng, trong khi đó ý môn thuộc về danh bắt cả năm đối tượng ấy và những đối tượng riêng của nó. Điều này được đức Phật giải thích trong "*Uṇṇābhabrahmaṇa sutta*", mặc dù từ ngữ Ngài sử dụng ở đây là căn (*indriya*) [11].

Này Bà-la-môn, năm căn này mỗi căn có một cảnh giới khác nhau (*visaya*), một lãnh vực khác nhau (*gocara*), và không kinh nghiệm cảnh giới và lãnh vực của nhau.

Thế nào là năm?

1. Nhãn căn (*cakkhundriya*ṁ); 2. Nhĩ căn (*sotindriya*ṁ); 3. Tỷ căn (*ghānindriya*ṁ); Thiệt căn (*hivhindriya*ṁ); 5. Thân căn (*kāyindriya*ṁ)

Này Bà-la-môn, năm căn này có những cảnh giới khác nhau, những lãnh vực khác nhau, không kinh nghiệm cảnh giới và lãnh vực của nhau, có ý (*mano*), là chỗ y tựa (*paṭisaraṇaṃ*), và ý nhận thức các lãnh vực và cảnh giới của chúng.

Khi các đối tượng thuộc vật chất đập vào căn môn của chúng, thì đồng thời chúng cũng đập vào Ý môn [12]; các đối tượng khác (không thuộc vật chất) chỉ đập vào ý môn mà thôi. Các đối tượng nào chỉ đập vào Ý môn cũng được kể là những đối tượng không phải Danh-Sắc, do đó không phải thế gian. Như vậy, chúng ta có sáu loại đối tượng (cảnh):
1. Các cảnh sắc (*rūpārammaṇa*)
2. Các cảnh thinh (*saddārammaṇa*)
3. Các cảnh hương (*gandhārammaṇa*)
4. Các cảnh vị (*rasārammmaṇa*)
5. Các cảnh xúc (*phoṭṭhabbārammaṇa*)
6. Các cảnh pháp (*dhammārammaṇa*)

Cảnh pháp là tất cả những đối tượng hay cảnh ngoài năm loại cảnh thuộc vật chất đã nói trước, nói chung đó là tất cả những cảnh khác trong thế gian. Gồm sáu loại:

1. Năm loại tịnh sắc thô (*pasāda rūpa*) tức năm căn môn
2. 16 loại sắc tế (*sukhuma rūpa*)
3. 6 loại thức giới (*viññāna dhātu*)
4. 52 tâm sở (*cetasika*)
5. Niết-bàn giới, vô vi giới (*asaṅkhata dhātu*)
6. Các khái niệm hay chế định (*paññatti*)

(Đó là khái niệm về hơi thở, đối tượng *Kasiṇa*, và tên gọi các thực tại tuyệt đối (pháp chân đế), không có những tên gọi này chúng ta không thể truyền đạt được.)

Như đức Phật đã giải thích, khi một trong sáu căn môn tương giao với đối tượng thích hợp của nó, thức sẽ khởi lên. Như vậy chúng ta có sáu loại thức:

1. Nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*)
2. Nhĩ thức (*sota-viññāṇa*)
3. Tỷ thức (*ghāna-viññāṇa*)
4. Thiệt thức (*jivhā-viññāṇa*)
5. Thân thức (*kāya-viññāṇa*)
6. Ý thức (*mano-viññāṇa*)

Trong bài kinh trên, đức Phật cũng giải thích cho vị Bà-la-môn *Uṇṇābha* biết rằng, khi một đối tượng đập vào một trong năm căn môn, nó cũng đập vào ý môn. Khi hành giả phát triển được định tâm mạnh mẽ, hành giả sẽ thấy rằng đối tượng được phản chiếu trong Ý môn như trong một tấm gương.

Lúc đó hành giả cũng sẽ thấy ra rằng thức khởi lên nơi một trong những căn môn (vật chất) này rất yếu. Chúng chỉ "đón lấy" đối tượng (*abhinipātamattā* = pick up). Việc biết đối tượng thực sự được thực hiện bởi một chuỗi các ý thức tâm (*mano-viññāṇa*) khởi lên sau đó [13].

Tỷ dụ như, khi một đối tượng vật chất như mầu sắc đập vào nhãn môn, và đồng thời cũng đập vào Ý môn (*abhavaṅga* = hữu phần), thì một tâm Ý thức (*mano-viññāṇa*) khởi lên theo sau bởi một nhãn thức tâm, nhãn thức này không "biết" đối tượng; tức là chúng không biết rằng đó là màu sắc. Đối tượng chỉ được biết bằng Ý thức tâm khởi lên sau đó mà thôi.
Như vậy, chúng ta có thể hiểu rằng để biết danh-sắc chúng ta cần phải biết mỗi loại danh, mỗi loại sắc, và cách chúng tác động với nhau ra sao. Tức là chúng ta cần phải biết:

1. Sắc của căn môn.
2. Sắc của đối tượng.
3. Danh khởi lên nơi môn vật chất (ngũ môn) và nơi ý môn. Nói chung, chúng ta cần phải biết và thấy nhãn môn, đối tượng của nhãn môn (mầu sắc), ý thức và nhãn thức khởi lên khi mầu sắc đập vào nhãn môn. Chúng ta cũng cần phải biết và thấy rằng không có sắc (vật chất) của nhãn môn, thì không có nhãn thức khởi lên, không có sắc của ý căn (sắc trái tim) thì cũng không có ý thực khởi lên, và không có sắc của đối tượng (màu sắc), thì nhãn thức hay ý thức

cũng không khởi lên. Đối với tai, mũi, lưỡi và thân, chúng ta cũng biết và thấy như vậy. Chúng ta cũng cần phải biết và thấy rằng có những đối tượng chỉ do ý thức biết mà thôi, ý thức này khởi lên nương theo sắc ý vật (tâm cơ).

Tuy nhiên những thực tại này không chỉ để biết theo khái niệm (chế định), vì cái biết ấy chỉ là biết và thấy sự vật như chúng có vẻ là, mà điều này có nghĩa chúng ta vẫn là hạng phàm phu ngu si, mù lòa không mắt, hạng người không biết và thấy, như đức Phật gọi thôi.

Muốn biết và thấy các pháp như chúng thực sự là chúng ta cần thể nhập vào thực tại cùng tột (hay chân đế - *paramattha sacca*); nghĩa là chúng ta cần phải biết và thấy danh-sắc chân đế (*paramattha nāma rūpa*).

Biết và thấy Đế Thứ Nhất

Chúng ta cần biết và thấy mỗi và mọi loại danh cũng như cần phải thấy rằng ở năm căn khởi lên một trong hai loại thức, còn gọi ngũ song thức (*dve pañca viññāṇa*):

1. Thức quả thiện (*kusala vipāka viññāṇa*)
2. Thức quả bất thiện (*akusala vipāka viññāṇa*)

Như vậy tổng cộng có mười loại thức. Và trong Ý căn (*heart base*) khởi lên tất cả các loại thức hay tâm khác:

- 12 loại tâm bất thiện (*akusala citta*)
- 8 loại tâm vô nhân (*ahetuka citta*) (cùng loại như mười loại "tâm ngũ song thức") - 24 tâm tịnh hảo dục giới (*kāma sobhana citta*)
- 15 loại tâm sắc giới (*rūpāvacara citta*)
- 12 loại tâm vô sắc giới (*arūpāvacara citta*)
- 8 loại tâm siêu thế (*lokuttarā citta*)

Tổng cộng có 89 loại tâm. Và bất luận khi nào ta khởi lên một trong những loại tâm này, thì một số các tâm sở tương ưng cũng khởi lên, trong số cả thảy năm mươi hai tâm sơ [14].

Để biết và thấy được khổ thánh Đế đúng như thực, chúng ta cần phải biết trực tiếp và thấy trực tiếp tất cả các loại tâm và tâm sở tương ưng với nó như vậy. Nhưng, như đức Phật đã giải thích, trong thế gian năm uẩn của chúng ta này, danh khởi lên nương vào sắc, do đó một tâm (thức)
khởi lên được là nhờ nương vào căn tương ứng của nó. Điều đó có nghĩa là chúng ta cũng cần trực nhận và trực tri luôn cả sắc.

Muốn biết và thấy sắc như nó thực sự là chúng ta cần phải biết và thấy sắc này bao gồm những phần tử cực nhỏ mà trong Pàli ngữ gọi là *rūpa-kalapas* [15] (các tổng hợp hay nhóm sắc) như thế nào. Chúng sanh và diệt rất nhanh, nhưng đó chỉ là "danh chơn chế định" (*vijjāmānapaññatti*),
chứ không phải sắc chân đế (*paramattha rūpa*). Muốn biết và thấy sắc như thực, chúng ta cần phải thể nhập hay chọc thủng khái niệm về các tổng hợp sắc (*rūpa-kalapas*) (tức chọc thủng sự mê lầm, ảo tưởng về nguyên khối) và thấy ra các pháp chân đế - *paramattha sacca* - thực sự chỉ là các yếu tố riêng biệt bao hàm các loại tổng hợp sắc cá biệt mà thôi.

Trong "*Mahāgopālaka sutta*" (Đại kinh Người Chăn Bò - MNI.33) đức Phật giải thích tri kiến hiểu biết về sắc là điều rất cần cho một vị Tỳ khưu để vững tiến trong Pháp và Luật (*Dhamma Vinaya*).

Vị tỳ khưu cần có tri kiến về sắc như thế nào (*rūpaññūhoti*)?

Ở đây vị Tỳ khưu như thật rõ biết:

"Tất cả sắc thuộc bất cứ loại nào gồm tứ đại và sắc do tứ đại tạo thành (*cattāri mahābhūtāni, catunnañca mahābhūtānaṁ upādāyarūpan'ti*)"

Đó là cách vị Tỳ khưu có tri kiến về sắc. Và ngài nói rằng nếu không có tri kiến này thì vị Tỳ khưu ấy "Không có khả năng tăng trưởng, lớn mạnh trong Pháp và Luật này."

Điều này hàm ý là chúng ta cần phải biết và thấy tất cả 28 loại sắc: sắc chính (*bhūta*), gồm: -

Bốn đại chủng (*mahābhūta*): đất, nước, lửa, gió (*pathavī, āpo, tejo, vāyo-dhātu*); và hai mươi bốn loại sắc phụ thuộc (*upādārūpa*), như:

- Năm loại sắc thần kinh hay tịnh sắc căn (*pasāda rūpa*) (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân tịnh sắc - *cakkhu-, sota-, ghanā-, jivhā-, kāya-pasāda*), là thành phần của năm căn vật lý.

- Bốn loại sắc cảnh giới (*gocara rūpa*) - màu sắc, âm thanh, mùi và vị (*vaṇṇa, saddha, gandha, rasa*).

- Dưỡng chất (thực tố - *ojā)*

- Mạng căn (*jīvitindriya*)

- Sắc trái tim (ý vật - *hadaya rūpa*)

(căn cứ vật lý cho ý thức - *mano viññāṇa* - và các tâm sở phối hợp của chúng) [16].

Hành giả làm cách nào để thấy và biết Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai?

Hành giả phải tu tập định

Để có thể thấy các yếu tố riêng biệt của các tổng hợp sắc đặc thù nào đó tức là phải thấy được sắc chân đế, điều này đòi hỏi phải có năng lực định tâm vững mạnh. Chỉ có định mạnh mới có thể biết và thấy các pháp như chúng thực sự là. Vấn đề này đã được đức Phật giải thích trong "*Samādhi sutta*" (Định kinh) [17]

"Này các Tỳ khưu, hãy tu tập định. Sau khi đã đắc định, vị Tỳ khưu sẽ tuệ tri các pháp (*dhamma*) như chúng thực sự là (*yathābhūtaṁ pajānāti*)

Và vị ấy tuệ tri như thực những gì?

(1) Vị ấy tuệ tri như thực: "Đây là Khổ".
(2) Vị ấy tuệ tri như thực: "Đây là Nguồn gốc của Khổ".
(3) Vị ấy tuệ tri như thực: "Đây là Sự Diệt Khổ".
(4) Vị ấy tuệ tri như thực; "Đây là Con đường đưa đến Sự Diệt khổ".

Như vậy, này các Tỳ khưu, hãy tu tập định. Sau khi đắc định, vị Tỳ khưu sẽ tuệ tri các pháp như chúng thực sự là."

Đó là lý do vì sao, tại Thiền viện Pa-Auk, trước tiên chúng tôi dạy hành giả tu tập định có năng lực thật mạnh thuộc các bậc thiền (*jhānas*), tức an chỉ định (*appanā samādhi*) dùng niệm hơi thở *ānāpānasati*) và mười *kasiṇa* chẳng hạn, hoặc cũng có thể dùng thiền tứ đại (*catu dhātuvavatthāna*) [18] để đắc cận định (*upacāra samādhi*) [19].

Phát triển ánh sáng trí tuệ

Định tâm mạnh mẽ sẽ tạo ra ánh sáng mạnh mẽ, và chính nhờ ánh sáng ấy mà hành giả có thể đi sâu hay thể nhập vào chân đế (*paramattha sacca*). Điều này đã được đức Phật giải thích trong Tăng Chi Kinh, chương nói về Hào quang (*ābhāvagga*).

- Này các Tỳ khưu, có bốn lại hào quang. Thế nào là bốn? Hào quang của mặt trăng, hào quang của mặt trời, hào quang của lửa và hào quang của trí tuệ (*paññābhā*).

- Này các Tỳ khưu, có bốn lại ánh sáng rực rỡ. Thế nào là bốn? Ánh sáng rực rỡ của mặt trăng, ánh sáng rực rỡ của mặt trời, ánh sáng rực rỡ của lửa, ánh sáng rực rỡ của trí tuệ (*paññā pabhā*).

- Này các Tỳ khưu, có bốn loại ánh sáng. Thế nào là bốn? Ánh sáng của mặt trăng, ánh sáng của mặt trời, ánh sáng của lửa, ánh sáng của trí tuệ (*paññā-āloko*).

- Này các Tỳ khưu, có bốn loại sáng chói. Thế nào là bốn? Sự sáng chói của mặt trời, sự sáng chói của mặt trăng, sự sáng chói của lửa, sự sáng chói của trí tuệ (*paññā-obhāso*).
- Này các Tỳ khưu, có bốn loại rực rỡ. Thế nào là bốn? Sự rực rỡ của mặt trăng, sự rực rỡ của mặt trời, sự rực rỡ của lửa, sự rực rỡ của trí tuệ (*paññā-pajjoto*) [20].

Ngay trong bài pháp đầu tiên của Ngài - *Dhamma cakkappavattana Sutta* (Chuyển Pháp Luân Kinh) đức Phật cũng đề cập đến ánh sáng khi giải thích sự Giác Ngộ của Ngài [21].

"... Như vậy, này các Tỳ khưu, đối với các Pháp (*dhamma*) trước đây chưa từng nghe, nhãn (*cakkhu*) đã khởi lên nơi Ta, trí (*ñāṇa*) đã khởi lên nơi Ta, tuệ (*paññā*) đã khởi lên nơi ta, minh (*vijjā*) đã khởi lên nơi Ta và ánh sáng (*āloke*) đã khởi lên nơi Ta."

Tâm thuộc minh sát trí hiệp thế tạo ra "ánh sáng giác ngộ" mạnh mẽ (*vipassanobhāso*), nhưng tâm thuộc minh sát trí siêu thế tạo ra ánh sáng được xem là cực kỳ mạnh mẽ, chẳng hạn Ánh Sáng Giác Ngộ của Bậc Giác Ngộ tỏa khắp mười ngàn thế giới [22].

Ánh sáng ấy phát sanh như thế nào? Tâm khi lắng sâu trong định được kết hợp với Tuệ (*paññā*), tâm ấy sẽ tạo ra nhiều thế hệ sắc cực sáng do tâm sanh (*cittajarūpa*). Dùng ánh sáng ấy, chúng ta có thể thâm nhập vào thực tại cùng tột hay chân đế (*paramattha sacca*) để thấy các pháp như chúng thực sự là. Điều này cũng giống như khi đi vào một căn phòng tối, chúng ta cần phải có ánh sáng để thấy mọi vật ở đó vậy.

Bảo vệ tâm định

Tuy nhiên, vì muốn thâm nhập vào thực tại cùng tột hay pháp chân đế thâm sâu, vi tế, mà chúng ta phát triển định tâm sâu lắng không thôi vẫn chưa đủ, đây còn là một cơ hội chúng ta không thể để mất. Do đó ở đây chúng tôi cũng dạy thiền sinh cách làm thế nào để tự bảo vệ mình và bảo vệ thiền của mình bằng cách tu tập Bốn Phạm Trú (*Brahmavihāra*) cho đạt đến một bậc thiền nào
đó hoặc cận định. Bốn Phạm Trú này là:

1. Từ (*mettā*) để vượt qua sân hận.
2. Bi (*karuṇā*) để vượt qua ác tâm và não hại.
3. Hỷ (*muditā*) để vượt qua ganh tỵ.
4. Xả (*upekkhā*) để vượt qua sự dửng dưng đối với các chúng sanh.

Vì cùng một lý do này mà chúng tôi cũng còn dạy bốn loại Thiền Bảo hộ (*caturākkha kammaṭṭhāna*) cho đạt đến một bậc thiền (*jhāna*) hoặc cận định [23]:

1. Tâm từ (*mettā*) để bảo vệ hành giả khỏi những hiểm nguy do chúng sinh khác gây ra.

2. Tùy niệm Phật (*budhānussati*) để bảo vệ hành giả khỏi sợ hãi, và những hiểm nguy khác.

3. Quán bất tịnh (*asubha bhāvanā*) để bảo về hành giả khỏi dục, tham.

4. Niệm sự chết (*maraṇānussati*) để bảo về hành giải khỏi rơi vào sự dễ duôi, biếng nhác khi hành thiền; để phấn khích hành giả bằng ý thức kinh cảm sự chết. (*saṁvega*).

Với định của bậc thiền hoặc với cận định mà hành giả đã phát triển được, những đề tài thiền này không phải mất nhều thời gian để tu tập, (tức là hành giả sẽ dễ dàng phát triển các đề mục thiền này vậy).

Thâm nhập vào Thực Tại Cùng Tột (Chân đế)

Thâm nhập vào Sắc chân đế

Nếu hành giả là một người theo cỗ xe Tịnh chỉ (*samatha yogi*), có năng lực định mạnh đã được khéo bảo vệ, đến đây chúng tôi sẽ dạy cách làm thế nào để biết và thấy sắc như chúng thực sự là, dùng thiền tứ đại (*catadhātu vavatthāna*) [24]. Nhưng nếu hành giả không thích tu tập định trước, mà chỉ muốn phát triển đến cận định thôi, hành giả có thể đi thẳng vào thiền tứ đại.

Có vài lý do khiến chúng tôi dạy phân biệt sắc trước. Một là, việc phân biệt sắc rất vi tế và sâu xa. Tuy nhiên, dù sắc thay đổi hàng tỷ lần trong một giây, nó vẫn không thay đổi nhanh như "danh". Điều này có nghĩa rằng một khi hành giả đã hoàn tất việc phân biệt sâu xa về sắc rồi, thì việc phân biệt sâu xa hơn về danh sẽ trở nên dễ dàng hơn cho hành giả. Một lý do khác là vì danh nương vào sắc, nên nếu hành giả không thể thấy ra sắc đặc biệt mà một tâm nương vào ấy, thì hành giả hoàn toàn không thể thấy danh. Muốn thấy danh, hành giả cần phải thấy sự khởi sanh của nó [25].

Thiền tứ đại nghĩa là hành giả phân biệt bốn đại có mặt trong sắc, khởi đầu với sắc được xem

là thân của chính mình, tức hành giả khởi đầu với sắc được đức Phật gọi là: bên trong (*ajjhatta*). Đức Phật giải thích thiền tứ đại trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhāna sutta*) [26] như sau:

"Lại nữa, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu quán xét thân này, dù cho nó được đặt hay sắp xếp dưới dạng các đại (*dhātu - element*). Trong thân này có:

1. Địa đại (*pathavī dhātu*)
2. Thủy đại (*āpo dhātu*)
3. Hỏa đại (*tejo dhātu*)
4. Phong đại (*vāyo dhātu*)"

Khởi đầu với sắc của chính mình thường dễ dàng hơn, bởi vì biết sắc của mình nóng hay lạnh, cứng hay mềm vẫn dễ hơn là biết nó ở sắc bên ngoài, như sắc của một người khác chẳng hạn. Một khi hành giả đã trở nên thiện xảo trong việc phân biệt sắc bên trong rồi, hành giả cũng cần phân biệt mười loại sắc còn lại mà đức Phật đã kể ra: tức là sắc quá khứ, vị lại, hiện tại, bên ngoài, thô, tế, hạ liệt, cao thượng, xa và gần [27].

Đức Phật dạy thiền tứ đại này để chúng ta có thể biết và thấy sắc chân đế. Trước tiên, hành giả tu tập khả năng biết và thấy các đặc tính của tứ đại trong thân mình như một khối sắc hay vật chất nén lại. Khi sự thiện xảo và định của hành giả đã phát triển hành giả cuối cùng có thể sẽ thấy các *rūpa-kdāpa* (tổng hợp sắc), và rồi, dùng ánh sáng của định mà hành giả đã phát triển đó, hành giả có thể thâm nhập vào cái ảo tưởng về nguyên khối (nguyên khối tưởng) [28], thể nhập vào sắc chân đế, để biết và thấy, để nhận ra và phân tích các đại riêng biệt trong các loại *rūpa kalāpa* (tổng hợp sắc) khác nhau.

Thâm nhập vào Danh chân đế

Bây giờ, sau khi như thật biết và thấy các đại (đất, nước, lửa, gió) khác nhau được xem là sắc chân đế, hành giả có thể tiến hành để biết và thấy Danh chân đế, cũng được gọi là thiền trên Danh (*nāma kammaṭṭhāna*).

Chúng ta có thể phân biệt Danh hoặc qua sáu căn hoặc qua sáu môn [29]. Nhưng, vì hành giả đã phân biệt sắc qua các môn rồi, do đó Thanh tịnh đạo khuyên hành giả nên làm y như vậy đối với danh [30]: "Khi hành giả đã phân biệt được sắc như vậy, các trạng thái vô sắc (danh) cũng sẽ trở nên rõ rệt cho hành giả hợp với các môn ấy." Và chú giải còn nói thêm rằng: phân biệt danh qua các môn là để khỏi lẫn lộn [31].

Sáu môn và các đối tượng của chúng đã được đề cập ở trước, ở đây chỉ tóm tắt.

1. Nhãn môn, bắt các cảnh sắc (các đối tượng thuộc màu sắc).
2. Nhĩ môn, bắt các cảnh thinh.
3. Tỷ môn bắt các cảnh khí (hương)
4. Thiệt môn bắt các cảnh vị.
5. Thân môn bắt các cảnh xúc.
6. Ý môn (*bhavaṅga* - mind door) bắt năm cảnh thuộc năm môn vật chất trước đó, và các cảnh pháp (dhamma objects) [32].

Khi một trong sáu loại đối tượng hay cảnh này đập vào môn tương ưng của nó, thì một chuỗi các tâm (*cittas*) khởi lên, và cùng với mỗi tâm khởi lên này còn có một số các tâm sở tương ưng (*cetasika*); điều này hợp theo qui luật tự nhiên của tâm (*citta niyāma* - the natural law of consciousness). Một chuỗi tâm và tâm sở tương ưng như vậy gọi là một lộ trình tâm (*vīthi*), do đó có sáu loại:

(1) Nhãn môn lộ trình tâm (*Cakkhu-dvāra vīthi*)
(2) Nhĩ môn lộ trình tâm (*Sota-dvāra vīthi*)
(3) Tỷ môn lộ trình tâm (*Ghāna-dvāra vīthi*)
(4) Thiệt môn lộ trình tâm (*Jhivhā-dvāra vīthi*)
(5) Thân môn lộ trình tâm (*Kāya-dvāra vīthi*)
(6) Ý môn lộ trình tâm (*Mano-dvāra vīthi*)

Khi một đối tượng vật chất đập vào môn vật chất tương ưng của nó, thì tiến trình nhận thức

thuộc năm môn đầu khởi lên; tiến trình này gọi là tiến trình nhận thức thuộc ngũ môn hay gọi tắt là "lộ ngũ môn" (*pañca-dvāra vīthi*). Còn tiến trình nhận thức thuộc môn thứ sáu hay Ý môn thì gọi là "lộ ý môn" (*mano-dvāra vīthi*).

Như đã đề cập ở trên, khi một trong năm loại đối tượng vật chất đập vào môn vật chất tương ưng của nó, thì đồng thời nó cũng đập vào ý môn (*bhavaṅga*) [33]; cả hai tiến trình nhận thức hay lỗ ngũ môn và lộ ý môn khởi lên. Chẳng hạn, khi một cảnh sắc đập vào nhãn môn, thì đồng thời nó cũng đập vào ý môn (*bhavaṅga*), sự kiện này làm phát sanh trước hết là một lộ nhãn môn và kế tiếp là nhiều lộ ý môn [34]. Điều này cũng xảy ra theo quy luật tự nhiên của tâm (*cittaniyāma*).
Như vậy rõ ràng rằng để biết và thấy danh, trước hết chúng ta cần phải biết và thấy sắc, vì muốn biết và thấy được những tiến trình nhận thức này, trước tiên chúng ta cần phải biết và thấy các môn và đối tượng tương ưng của chúng. Điều này được hành giả thực hiện khi phân biệt sắc [35].

Khi phân biệt danh, trước hết hành giả phân biệt các loại tiến trình nhận thức khác nhau, tức là hành giả phân biệt xem có bao nhiêu sát-na tâm (*cittakkhaṇa*) trong mỗi tiến trình nhận thức (lộ tâm), và phân biệt các loại sát-na tâm khác nhau ấy. Nhưng đó vẫn chưa phải là danh chân đế (*paramattha nāma*). Cũng như đối với sắc, hành giả phải phá bỏ cái ảo tưởng về nguyên khối, đó là tổng hợp sắc (*rūpa kalāpa*) như thế nào, thì ở đây cũng vậy, hành giả cần phải phá bỏ ảo tưởng về nguyên khối, tức là tiến trình nhận thức, [36] như thế đó.

Mỗi tiến trình nhận thức bao gồm nhiều sát-na tâm (*cittakkhaṇa*), và mỗi sát-na tâm là thời gian cần để cho một tâm (*citta*) và các tâm sở của nó (*cetasika*) sanh lên, trụ lại và diệt. Tâm không sanh lên đơn độc, nó luôn luôn sanh cùng với các tâm sở tương ưng. Cũng vậy, các tâm sở không sanh lên một mình được, mà chúng phải luôn luôn sanh cùng với một tâm nào đó. Vì vậy, tâm và các tâm sở của nó sanh lên như một nhóm kết lại (*compact group*). Muốn phá bỏ cái khối này, hành giả cần phải phân tích mỗi loại sát-na tâm rồi biết và thấy tâm riêng và các tâm sở tương ưng của nó riêng. Đó là biết và thấy danh chân đế (*paramattha nāma*). Điều này còn vi tế hơn việc biết và thấy các đại chủng của sắc, tuy nhiên hành giả có thể làm

được nhờ ánh sáng mạnh mẽ của định mà hành giả đã phát triển, và nhờ sức mạnh của sự phân biệt mà hành giả đã tu tập khi phân biệt sắc.

Như đã nói, danh bao gồm 89 loại tâm và 52 loại tâm sở phối hợp. Nhưng tám trong số tám mươi chín tâm ấy là các tâm siêu thế (*lokuttara citta*: 4 Đạo và 4 Quả), và chỉ khởi lên khi hành giả hành Minh Sát (*vipassanā*) trên một trong tám mươi mốt loại tâm (hiệp thế) còn lại, và các tâm sở phối hợp của nó. Nói cách khác, các đối tượng của Minh Sát (*vipassanā*), chỉ là 81 tâm hiệp thế và các tâm sở phối hợp của chúng, trong khi những kết quả của Minh Sát ấy là tám tâm siêu thế vậy...

Hơn nữa, trong 81 loại tâm hiệp thế còn có các tâm thiền (*jhāna*). Nhưng nếu hành giả không đắc thiền thì không thể phân biệt các tâm thiền ấy. Vì thế, nếu hành giả là một thuần quán hành giả (người chỉ tu quán minh sát mà không tu định), thì việc phân biệt các tâm thiền định bỏ ra.

Như vậy những gì hành giả bây giờ có thể phân biệt, được đức Phật giải thích trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhāna sutta*) như sau:

"Lại nữa, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu sống quán tâm trong tâm như thế nào? Ở đây, này các Tỳ khưu,

(1) với tâm có tham (*sarāga citta*), tuệ tri (*pajānati*) "tâm có tham" [37];
(2) với tâm không tham (*vīarāga citta*), tuệ tri "tâm không tham";
(3) với tâm có sân (*sadosa citta*), tuệ tri: "tâm có sân";
(4) với tâm không sân (*vītadosa*), tuệ tri "tâm không sân";
(5) với tâm có si (*samoha citta*) tuệ tri "tâm có si";
(6) với tâm không si (*vītamoha citta*), tuệ tri "tâm không si";
(7) với tâm co rút [38] (*saṁkhitta citta*), tuệ tri "tâm co rút";
(8) Với tâm tán loạn (*vikkhitta citta*), tuệ tri "tâm tán loạn";
(9) với tâm đại hành [39] (quảng đại - *mahaggata citta*), tuệ tri "tâm đại hành"; (10) với tâm không đại hành (*amahaggata citta*), tuệ tri "tâm không đại hành"; (11) với tâm hữu hạn [40]

(*sa-uttara citta*), tuệ tri "tâm hữu hạn";
(12) với tâm vô thượng (*anuttara citta*), tuệ tri "tâm vô thượng;
(13) với tâm có định [41] (*samāhita citta*), tuệ tri "tâm có định";
(14) với tâm không định (*asmāhitaṁ citta*), tuệ tri "tâm không định";
(15) với tâm giải thoát [42] (*vimuttaṁ citta*), tuệ tri "tâm giải thoát";
(16) với tâm không giải thoát (*avimuttaṁ citta*), tuệ tri "tâm không giải thoát".

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm (*ajjhattaṁ*), hoặc vị ấy sống quán tâm trên ngoại tâm (*bahiddhā*), hoặc vị ấy sống quán tâm trên nội và ngoại tâm."

Ở đây, đức Phật giải thích "danh" như gồm mười sáu loại tâm. Điều đó có nghĩa là hành giả phải biết và thấy từng cặp một như chúng thực sự là, chẳng hạn tâm phối hợp với tham và tâm không có tham qua một trong sáu môn, và quán bên trong, bên ngoài rồi cả bên trong lẫn bên ngoài. Khi ấy hành giả kể như đã thâm nhập vào được danh chân đế, biết và thấy nó như nó thật sự là.

Ba Thanh Tịnh

Bây giờ, sau khi đã biết và thấy danh-sắc nhưng chúng thực sự là, hành giả kể như đã thực hiện được cái gọi là "Ba Thanh Tịnh". *Visuddhi-magga* (Thanh Tịnh Đạo) giải thích.

(1) Giới thanh tịnh (*sīla visuddhi*) là giới bốn loại hoàn toàn thanh tịnh, bắt đầu với sự chế ngự bằng giới bổn Ba-la-đề-mộc-xoa (*Pāṭimokkha*)...
(2) Tâm thanh tịnh (*citta visuddhi*), đó là, tám thiền chứng (*the jhānas*) cùng với cận định [43].
(3) Kiến thanh tịnh (*diṭṭhi visuddhi*) là cái thấy đúng về Danh-Sắc (*nāmarūpānaṁ yāthāvadassanaṁ*)

Biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai và Thứ Ba

Để đạt đến Niết-bàn chúng ta cũng cần phải biết và thấy Thánh Đế và Nguồn gốc của Khổ (Khổ tập Thánh Đế). Trong *Dhammacakkappavattana Sutta* (Kinh Chuyển Pháp Luân), đức

Phật giải thích Thánh Đế này như sau:

Bây giờ, này các Tỳ khưu, thế nào là Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ: chính "ái" này đưa đến một hiện hữu mới (tái sanh), cùng với hỷ và tham, đi tìm lạc thú chỗ này chỗ kia; tức là:

(1) Dục ái (*kāmataṇhā*)
(2) Hữu ái (*bhavataṇhā*)
(3) Phi hữu ái (*vibhavataṇhā*)

Chi tiết hơn, đức Phật giải thích Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ này như Pháp Duyên Khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên (*paṭiccasamuppāda*).
"Và thế nào, này các Tỳ khưu, là Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ? (*dukkha samudayaṁ ariyasaccaṁ*)

- Do vô minh làm duyên (*avijjā paccayā*) hành sanh (*saṅkhārā*);
- Do hành làm duyên (*saṅkhāra paccayā*), thức sanh (*viññāṇa*);
- Do thức làm duyên, danh-sắc sanh (*nāma rūpa*);
- Do danh-sắc làm duyên, lục nhập sanh (*salāyatanā*);
- Do lục nhập làm duyên, xúc sanh (*phassā*);
- Do xúc làm duyên, thọ sanh (*vedanā*);
- Do thọ làm duyên, ái sanh (*taṇhā*);
- Do ái làm duyên, thủ sanh (*upādāna*);
- Do thủ làm duyên, hữu sanh (*bhava*);
- Do hữu làm duyên, sanh sanh (*jāti*);
- Do sanh làm duyên, già, chết (*jarā, maraṇa*), sầu, bi (*soka, parideva*); khổ, ưu và não (*dukkho, domanassa, upāyāsa*) sanh.

Đây là nguồn gốc của toàn bộ khổ uẩn.

Như vậy, này các Tỳ khưu, được gọi là Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ."

Ngoài ra, hành giả cần phải biết và thấy bằng cách nào năm nhân trong một kiếp sống (vô minh, hành, ái, thủ, hữu [44]) đưa đến tài sanh, và thế nào là năm quả của nó (thức, danh-sắc, lục nhập, xúc và thọ). Hành giả cũng cần phải thấy được tiến trình trở thành này cứ liên tục từ đời này đến đời khác như thế nào.

Biết và Thấy Thánh Đế Thứ Ba

Tuy nhiên, thấy duyên khởi chỉ như sự sanh khởi của các hành thôi thì chưa đủ; hành giả cũng cần phải thấy duyên khởi như là sự biến hoại và diệt của các hành nữa.

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là Thánh Đế và Khổ Diệt? (*dukkha nirodhaṁ ariyasaccaṁ*)

- Do vô minh diệt, (*avijjāya tveva asesavirāga nirodhā*), các hành diệt (*sankhāra nirodho*); - Do hành diệt, thức diệt;
- Do thức diệt, danh-sắc diệt;
- Do danh-sắc diệt, lục nhập diệt;
- Do lục nhập diệt, xúc diệt;
- Do xúc diệt, thọ diệt;
- Do thọ diệt, ái diệt;
- Do ái diệt, thủ diệt;
- Do thủ diệt, hữu diệt;
- Do hữu diệt, sanh diệt;
- Do sanh diệt, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt.

Như vậy là sự diệt của toàn bộ khổ uẩn.
Này các Tỳ khưu, đây gọi là Thánh Đế về Khổ diệt."

Hành giả cần phải thấy sự diệt trong từng sát-na của các Hành diễn ra từ sát-na tâm này đến sát na tâm khác, tức là biết và thấy Khổ Đế hiệp thế. Và hành giả cũng cần phải tiếp tục (hành) cho đến khi thấy được mình đạt đến A-la-hán quả trong tương lai và nhập vô dư

Niết-bàn (*paṅnibbāna*) sau đó.

Khi hành giả đắc A-la-hán thánh quả trong tương lai, vô minh lúc ấy sẽ bị hủy diệt; do vô minh diệt sẽ có sự diệt không còn dư tàn (*avasesa nirodha*) của các hành, ái, và thủ. Những nhân sanh khổ này diệt, nhưng bản thân khổ chưa diệt, vì những quả của nghiệp quá khứ vẫn hoạt động, lý do là hành giả vẫn còn có ngũ uẩn [45].

(Ngay cả đức Phật cũng vẫn cảm thọ những thọ lạc, khổ khi còn ngũ uẩn). Chỉ lúc nhập Vô Dư Niết-bàn (*Parinibbāna*) ngũ uẩn của hành giả mới diệt không còn dư tàn, và chỉ lúc nhập Vô Dư Niết-bàn Khổ mới hoàn toàn diệt. Như vậy có nghĩa là có hai loại diệt:

1. Sự diệt lúc chứng A-la-hán Thánh quả.
2. Sự diệt lúc nhập Vô Dư Niết-bàn.

Nguyên nhân cho ra hai loại diệt này là A-la-hán Thánh Đạo Tuệ, tức Tuệ thấy và biết Niết-bàn (Vô vi - *asaṅkhāta*), hay Thánh Đế về sự Diệt Khổ nhưng điều này không có nghĩa rằng, vào lúc hành giả nhìn vào tương lai và thấy, biết việc chứng A-la-hán thánh quả cũng như Bát Niết-bàn của mình là hành giả biết và thấy Niết-bàn đâu, mà phải hiểu rằng ở giai đoạn này hành giả không biết và thấy Niết-bàn. Ở giai đoạn này hành giả chỉ biết và thấy được khi nào thì năm nhân làm phát sanh các hành diệt, không còn các hành nữa. Với trí đó, hành giả hiểu ra rằng việc Bát Niết-bàn - *Parinibbāna* của hành giả chắc chắn sẽ được chứng đắc vậy thôi.

Không thấy được điều này, đức Phật nói hành giả không thể chứng đắc Niết-bàn, mục đích của sa môn hạnh, mục đích của Bà-la-môn hạnh [46].

"Này các Tỳ khưu, các sa môn hay Bà-la-môn (*samaṇā vā brāhmanāvā*) nào

1. không tuệ tri già-chết,
2. không tuệ tri nguồn gốc của già-chết (*samudaya*),
3. không tuệ tri sự đoạn diệt của già-chết (*nirodha*) và không tuệ tri
4. con đường đưa đến sự đoạn diệt của già chết (*nirodha gāmini paṭipadaṁ*);

Những ai không tuệ tri sanh ... hữu... thủ... ái... thọ... xúc... lục nhập... danh-sắc... thức... hành, nguồn gốc hay tập khởi của chúng, sự đoạn diệt của chúng, và con đường đưa đến sự đoạn diệt của chúng; những người ấy Như Lai không xem là những sa môn trong các sa môn, hoặc những Bà-la-môn trong các Bà-la-môn, vì những tôn giả ấy không tự mình với thắng trí đạt được, chứng được và an trú ngay trong hiện tại mục đích của sa môn hạnh, hay mục đích của Bà-la môn hạnh."
Nhưng ở đây hành giả có thể chứng và trú trong mục đích của sa môn hạnh, hành giả có thể thấy được các pháp này, vì hành giả đã tu tập định tâm mạnh mẽ. Trong kinh "*Samadhi sutta*" [47] đức Phật giải thích:

"Này các Tỳ khưu, hãy tu tập định. Sau khi đắc định vị Tỳ khưu sẽ tuệ tri các Pháp (*Dhamma*) [48] như chúng thực sự là (*yathā bhūtaṁ pajānāti*).

Và vị ấy tuệ tri các pháp như chúng thực sự là như thế nào?

1. Tập khởi và sự đoạn diệt [49] của sắc (*rūpassa samudayañca atthaṅgamañca*),

2. Tập khởi và sự đoạn diệt của thọ (*vedanāya samudayañca atthaṅgamañca*),

3. Tập khởi và sự đoạn diệt của tưởng (*saññāya samudayañca atthaṅgamañca*),

4. Tập khởi và sự đoạn diệt của các hành (*saṅkhārānaṁ samudayañca atthaṅgamañca*),

5. Tập khởi và sự đoạn diệt của thức (*viññāṇassa samudayañca atthaṅgamañca*).

Biết và Thấy Duyên Khởi

Hào quang, ánh sáng rực rỡ, ánh sáng sáng chói và rực rỡ của trí tuệ mà hành giả đã phát triển sẽ cho hành giả khả năng đi ngược về dòng danh-sắc nối tiếp từ hiện tại cho đến giây phút tái sanh trong kiếp này của hành giả, rồi cho đến sát-na tử trong kiếp trước của hành giả, và theo cách ấy,

đi ngược trở lại nhiều đời bao nhiêu tùy khả năng phân biệt của hành giả, rồi sau đó cũng nhìn vào tương lai, cho đến thời điểm Bát Niết-bàn (*parinibbāna*) của hành giả. Nhờ nhìn vào các phần tử riêng lẻ của danh-sắc, hành giả có thể sẽ nhận ra các nhân và quả.

Vào thời điểm thực hành một cách tinh cần và với một cái tâm đã được tịnh hóa bằng năng lực định mạnh mẽ, chuyên chú vào pháp hành thâm sâu phân tích Danh-sắc chân đế, hành giả sẽ thấy được việc chứng diệt tối hậu - Niết-bàn - trong tương lai. Nhưng nếu hành giả ngưng thiền v.v... những điều kiện ấy cũng sẽ thay đổi, và tất nhiên những kết quả trong tương lai cũng sẽ thay đổi theo.

Một điển hình của trường hợp này là *Mahādhāna* con trai của viên Thủ khố và vợ anh ta [50]. Cả hai vợ chồng thừa hưởng cả một gia tài khổng lồ của cha mẹ, nhưng *Mahādhāna* đã hoang phí nó vào việc trà đình tửu điếm. Cuối cùng ông và vợ chẳng còn gì cả, và phải đi ăn xin trên đường phố. Đức Phật giải thích cho tôn giả Ānanda biết rằng nếu *Mahādhāna* lúc còn trẻ xuất gia, ông sẽ trở thành một bậc A-la-hán; nếu trung niên xuất gia, ông sẽ trở thành bậc Bất Lai (A-na-hàm), và nếu lão niên xuất gia, ông sẽ trở thành bậc Nhất Lai (Tư-đà-hàm), vì các ba-la-mật *(parāmi*) của ông là vậy. Nhưng do rượu chè, ông không đắc được gì cả, mà bây giờ còn phải đi ăn mày. Điều này cho thấy rằng tương lai của chúng ta lúc nào cũng được quyết định bởi hiện tại (của chúng ta). Đó là lý do vì sao, vào lúc hành thiền đạt đến chỗ sâu lắng liên tục trong một thời gian, hành giả sẽ thấy việc Bát Niết-bàn (*Parinibbāna*) của mình hoặc ngay kiếp này, hoặc trong tương lai.

Không thấy các kiếp sống quá khứ và các kiếp sống trong tương lai, hành giả khó có thể hiểu được pháp duyên khởi như nó thực sự là: tức là biết và thấy bằng cách nào các nhân quá khứ sẽ cho quả trong hiện tại, và các nhân hiện tại sẽ cho quả trong tương lai, cũng như biết và thấy sự diệt của các nhân sẽ đưa đến sự diệt của các quả ra sao. Hơn nữa không biết và thấy duyên khởi,
cũng sẽ không thể nào biết và thấy Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ đúng như thực. Điều này được giải thích trong *Visuddhi-magga* như sau:

"Không một ai, dù là trong giấc mơ, thoát ra khỏi cái vòng tái sanh luân hồi đáng sợ, vốn từng

hủy diệt như sấm sét này, trừ phi người ấy với tuệ kiếm được khéo mài trên đá định cao thượng, chặt đứt cái Bánh xe Sanh Hữu vốn không có chỗ đặt chân do tính chất cực kỳ thâm sâu của nó, và khó đạt đến do sự hỗn độn của nhiều phương pháp."

Và điểm này đã được Đức Thế Tôn nói như sau: "Này *Ānanda*, pháp duyên khởi này thật là thâm sâu, và sâu xa thay là sự xuất hiện của nó. Này *Ānanda*, chính do không hiểu biết, không thể nhập duyên khởi mà thế gian này đã trở thành như một cuộn chỉ rối bời, một cuộn chỉ bị thắt nút, bện vào nhau như rễ cỏ tranh, thật khó mà tìm ra lối thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi, với những trạng thái thống khổ, những đọa xứ... trầm luân của nó [51].

Một khi hành giả đã biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai hay Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ đúng như thực, hành giả cũng sẽ vượt qua hoài nghi về ba thời: quá khứ, hiện tại và vị lai. Điều này đã được giải thích trong *Visuddhi-magga* (Thanh Tịnh Đạo) [52].

"Khi hành giả đã thấy được sự khởi sanh của Danh-sắc là do các duyên (*paccayato*) như vậy, hành giả cũng biết rằng, hiện tại do duyên thì trong quá khứ sự khởi sanh của nó cũng do duyên, và trong tương lai sự khởi sanh của nó cũng sẽ do duyên mà thôi."

Sau khi đã đạt đến giai đoạn này, hành giả chứng được Đoạn Nghi Thanh Tịnh (*Kaṅkhāvitaraṇa visuddhi*) [53]. Chính ở giai đoạn này hành giả mới có thể bắt đầu thực hành minh sát (*Vipassanā*), vì chỉ ở giai đoạn này hành giả mới biết và thấy được thực tại tối hậu, hành giả không thể hành Minh Sát khi chưa thấy các pháp (*dhammas*) như chúng thực sự là [54].

Hành Minh Sát

Khi thực hành minh sát, hành giả quay trở lại việc biết và thấy Thánh Đế về Khổ như nó thực sự là, và Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ như nó thực sự là; tức biết và thấy sự sanh và diệt của cả mười một loại Danh-sắc. Nhưng lần này hành giả biết và thấy chúng dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã (*anicca-dukkha-anatta*). Nói chung hành giả biết và thấy các hành như chúng thực sự là, và suy xét chúng theo những chỉ dẫn đã được đức Phật đưa ra trong bài

pháp thứ hai của Ngài "Vô Ngã Tướng Kinh"(*Anattalakkhaṇa sutta*), để dạy cho nhóm năm Tỳ khưu (Năm vị Kiều Trần Như - *Pañca vaggiya bhikhū*) [55].

Này các Tỳ khưu, các ngươi nghĩ thế nào?

1. Sắc là thường hay vô thường?

- Vô thường, bạch Thế Tôn.

2. Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Khổ, bạch Thế Tôn.
3. Cái gì vô thường, khổ và phải chịu biến đổi, có hợp lý chăng khi nghĩ như vầy: "Cái này là của tôi (*etaṁ mama*)", cái này là tôi (*nesohamasmi*), "cái này là tự ngã của tôi (*eso me attā'ti?*)"?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

Do vậy, này các Tỳ khưu, phàm có sắc nào, dù quá khứ, vị lai hay hiện tại; bên trong hay bên ngoài; thô hay tế; hạ liệt hay cao thượng; xa hay gần; tất cả sắc ấy phải được thấy như nó thực sự là với chánh trí tuệ như vậy:

"Cái này không phải của tôi (*netaṁ mama*);
Cái này không phải là tôi (*nesohamasmi*);
Cái này không phải tự ngã của tôi (*na meso attā*).

Phàm có thọ nào... Phàm có tưởng nào... Phàm có hành nào... Phàm có thức nào... cần phải được thấy như nó thực sự là với chánh trí tuệ như vầy: "Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải tự ngã của tôi." [56]

Nói cách khác, các hành (*sankhāra*), tức danh-sắc và các nhân của chúng, diệt ngay khi vừa sanh, là lý do tại sao nói chúng vô thường (*anicca*); chúng phải chịu sanh, diệt liên tục, là lý do tại sao chúng khổ (*dukkha*); chúng không có tự ngã (*atta*), hoặc cốt lõi bền vững, bất khả hoại,

là lý do tại sao nói chúng vô ngã (*anatta*).

Hành giả Biết và Thấy (Pháp) Vô Vi

Qua một chuỗi các bài tập, trong đó hành giả quán sự sanh và diệt của các hành, rồi sau đó chỉ quán sự diệt của các hành, hành giả kinh qua các Tuệ (*ñāna*) còn lại, sau các tuệ này hành giả cuối cùng sẽ biết và thấy pháp vô vi (*asaṅkhata*), tức Niết-bàn. Khi hành giả biết và thấy vô vi, thì hành giả cũng biết và thấy bất tử (*amata*). Điều này đã được đức Phật giải thích [57]:

Này *Mogharaja*,
Hãy nhìn đời trống không
Luôn luôn giữ chánh niệm,
Nhổ lên ngã tùy kiến
Như vậy vượt tử vong,
Hãy nhìn đời như vậy
Thần chết không thấy được.

Khi đức Phật nói chúng ta phải biết và thấy thế gian này là rỗng không, Ngài muốn nói rằng chúng ta phải biết và thấy nó không có thường (*nicca*), không có lạc (*sukha*) và không có tự ngã (*atta*) [58]. Trong ngôn ngữ thông thường, chúng ta cũng có thể nói rằng thấy trống không là phải thấy tuyệt đối không có gì (*absolute zero*).

Tuy nhiên điều này không có nghĩa rằng tâm là tuyệt đối không có gì, mà tâm hoàn toàn tỉnh giác, chỉ có "đối tượng" mà tâm biết và thấy mới là "tuyệt đối không có gì". Đối tượng mà tâm hoàn toàn tỉnh giác, và biết cũng như thấy ấy là Niết-bàn giới; vô vi giới (*asaṅkhata dhātu*) [59]. Đây là sự chứng đắc Bát Thánh Đạo siêu thế, khi tất cả tám chi phần đều lấy Niết-bàn làm đối tượng [60].

Chứng ngộ Tứ Thánh Đế

Chính ở giai đoạn này hành giả sẽ chứng ngộ Tứ Thánh Đế như chúng thực sự là, và điều này

trở thành khả dĩ chỉ vì những điều kiện cần thiết cho việc chứng ngộ như vậy đã hội đủ. Trong Kinh Ngôi Nhà có Nóc Nhọn (*Kūtāgara sutta*) đã đề cập ở trên, dức Phật cũng giải thích vì sao những điều kiện ấy làm cho nó có thể chấm dứt hoàn toàn khổ:

Thực vậy, nếu ai nói như sau, này các Tỳ khưu: "Sau khi đã xây dựng phần dưới của ngôi nhà có nóc nhọn, Ta sẽ dựng lên một mái che", sự việc như vậy có thể xảy ra.

Cũng vậy, nếu ai nói:

1. "Sau khi đã như thực chứng ngộ Thánh Đế về Khổ;
2. Sau khi đã như thực chứng ngộ Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ;
3. Sau khi đã như thực chứng ngộ Thánh Đế về sự Diệt Khổ;
4. Sau khi đã như thực chứng ngộ Thánh Đế về Con Đường đưa đến sự Diệt Khổ; Ta sẽ chấm dứt hoàn toàn khổ"; sự kiện như vậy có thể xảy ra.

Và Ngài thêm:

1. Do đó, này các Tỳ khưu, một nỗ lực lớn cần phải được thực hiện (*yogo kanaṇīyo*) để tuệ tri "Đây là Khổ" (*idaṁ dukkhan'ti*).
2. Do đó, này các Tỳ khưu, một nỗ lực lớn cần phải được thực hiện để tuệ tri: "Đây là nguồn gốc của Khổ" (*idaṁ dukkha samudayan'ti*).
3. Do đó, này các Tỳ khưu, một nỗ lực lớn cần phải được thực hiện để tuệ tri: "Đây là sự Diệt Khổ" (*idaṁ dukkha nirodhan'ti*).
4. Do đó, này các Tỳ khưu, một nỗ lực lớn cần phải được thực hiện để tuệ tri: "Đây là Con Đường đưa đến sự Diệt Khổ" (*idaṁ dukkha nirodha gāminī paṭipadā'ti*).

Cầu mong mọi người tìm được cơ hội thực hiện một nỗ lực cần thiết để chứng ngộ Tứ Thánh Đế và chấm dứt hoàn toàn khổ.

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Pa-Auk Tawya Monastery

[1] S.V. XII.III *Kotigama sutta*.

[2] S.V.XII.v 4. Ngôi nhà có nóc nhọn ở đây là ngôi nhà trệt có 4 cây cột, trên thả những cây đà để đỡ một mái cao được vuốt lên thành một chóp nhọn.

[3] Điều này được giải thích trong chú giải Trung Bộ, bài kinh "*Mahāgopālaka Sutta*" (Đại kinh Người Chăn Bò, ở đây đức Phật giải thích mười một pháp có mặt nơi một vị Tỳ khưu khiến vị ấy không thể tiến bộ trong Pháp và Luật (*Dhamma-Vinaya*)

[4] S.V.XII.ii *"Dhamma-wheel Rolling Sutta"*

[5] *Pañcavokāra* là một từ đồng nghĩa với *pañca khandha*, tức năm uẩn.

[6] S.III.II.v.2 "*Flower Sutta*"

[7] *Loke = Saṅkhāraloke - Lokedhammo*: đồng với năm uẩn.

[8] S.III.1 V6

[9] Ở một nơi khác, Danh-sắc được đức Phật dùng để nói đến sáu Xứ [*salāyatam*, sáu nội xứ (căn) và sáu ngoại xứ (trần)] và đây cũng là một từ được Ngài dùng khi giải thích lý Duyên Khởi. Xuyên suốt giáo pháp của Ngài, ta thấy Phật giải thích các pháp theo khuynh hướng và sự hiểu biết của người nghe. Vì thế, Ngài giải thích Danh-sắc bằng nhiều cách khác nhau, mặc dù, về phương diện cùng tột, chúng liên quan tới cùng sự việc.

[10] Ở đây, khi đức Phật nói về mười tám giới của thế gian thì các pháp (*dhammas*) đề cập đến mười sáu loại sắc vi tế, và tất cả các danh pháp kết hợp. Còn khi nói các pháp (*dhammas*) trong những bản kinh khác, đức Phật muốn nói đến tất cả đối tượng, kể cả Niết - bàn và chế định (*paññatti*). Tuy nhiên vì các chế định pháp không phải thế gian (không phải danh hoặc sắc, và do đó không phải là Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Nhì) nên chúng không được kể trong "Thế Gian Kinh". Xem thêm ghi chú 1 trang 307

[11] Căn (*indriya*) dùng ở đây cũng như "môn", "xứ" ở các chỗ khác. Vị Bà-la-môn mà đức Phật đang nói đến trong kinh này đã dùng "năm căn" trong câu hỏi dẫn khởi của ông (xem kinh

Bà-la môn *Uṇṇābha* S.V. 217)

[12] Ngài Pa-Auk Tawya Sayadaw liên hệ lại ví dụ trong *Aṭṭhasālini* (*The Expositor* B114/PTS 96) như sau: Khi ánh sáng mặt trời đập vào con chim đang đậu trên cành, thì đồng thời một chiếc bóng (của chim) cũng rơi xuống trên đất. Cũng vậy, khi đối tượng đập vào căn môn của nó, thì đồng thời nó cũng đập vào Ý môn.

[13] Xem bảng 6, ở dưới, và phần trích dẫn

[14] Khi quán danh (*nāma kammaṭṭhāna*) hành giả biết và thấy trực tiếp các pháp này (xem lại ở dưới). Tới lúc đó, hành giả nên tham khảo Vi Diệu Pháp Yếu Nghĩa để biết rõ hơn (*Abhidhammattha Saṇgaha - Ed. Bhikkhu Bodhi*).
[15] *Kalāpas*: thường dịch là đoàn, bọn hay nhóm. Ở đây chúng tôi dịch chữ *Kalāpa* theo nghĩa tổng hợp, vì nó gồm nhiều yếu tố kết hợp lại.

[16] Chi tiết đầy đủ về 28 loại sắc, xem biểu đồ 1 (*The Twenty Eight Material Elements*). [17] S.V. 410 - Phần nói về các Đế "*Sacca Saṁyutta*".
[18] Chi tiết về Niệm hơi thở, xem bải giảng số 1 "làm thế nào để tu tập Niệm Hơi Thở đạt đến An Chỉ. Mười *kasiṇa*, xem bài 2.

[19] Xem trang sau.

[20] A.N. 11. 139

[21] S.V.XII.ii.I. (*Dhamma-wheel Rolling Sutta*)

[22] VS. XX. *Vipassanupakkilesa kathā* B634 ("*Insight Imperfection Explanation*" - Giải thích các Cấu uế của Minh sát). Ánh sáng này là kết quả của các thiện pháp (*dhammas*) và tự thân nó không phải là một cấu uế (tùy phiền não). Song, nếu người hành thiền chứng nghệm nó và bị dính mắc vào đấy, rồi khởi tà kiến cho rằng mình đã đạt đến Đạo - Quả, thì ánh sáng có thể là một căn bản cho cấu uế. Cũng nên xem SA.V.XII.11.I "*Dhamma cakkappavattana Sutta*" (*Dhamma-wheel Rolling Sutta* - Chuyển Pháp Luân - dưới mục "Làm thế nào Hành giả vượt qua

được 10 Cấu uế của Minh Sát." p. 271

[23] Về Bốn Phạm Trú và Bồn Thiền Bảo Hộ xem bài giảng số 3.

[24] Về thiền Tứ Đại, xem bải giảng số 4 "Làm thế nào để phân biệt sắc"

[25] Điều này đã được giải thích trong "*Nāmarūpa pariggaha kathā*" B669 - 671 (*Mentality Materiality Definition Explanation*), nơi đây còn thêm rằng nếu một người không hoàn toàn có sự phân biệt rõ về sắc trước khi tiến hành phân biệt danh, người ấy sẽ "rơi khỏi đề mục thiền của mình như con bò núi (ngu ngốc)"... A.IX.I.iv.4 "*Gāvī Upamā Suttā*" ("*Cow smile sutta*"). Nhưng điều này chỉ nói đến danh dục giới, chứ không phải danh sắc giới (tức bậc thiền *jhāna*). Xem trang 200 của cùng tác phẩm trên.

[26] D.II.9.. MI.10

[27] Xem Kinh "*Khandha sutta*" (Kinh nói về các uẩn).

[28] Về chi tiết liên quan đến ảo tưởng về nguyên khối, xem câu trả lời số 1 bài 3 trang... "Hành giả Phân tích các *Rūpa Ralāpa* - Tổng hợp sắc - Như Thế Nào?"

[29] Khi hành giả phân biêt danh qua sáu căn, hành giả phân biệt tâm và các tâm sở tương ưng khởi sanh nương vào mỗi trong sáu căn ấy. (Chẳng hạn hành giả phân biệt nhãn căn - tức nhãn tịnh sắc hay tinh chất của mắt - , rồi đến nhãn thức (1) và các tâm sở tương ưng (7) sanh lên nương nơi nhãn căn). Còn khi phân biệt qua sáu môn, hành giả phân biệt các loại tâm khác nhau
trong tiến trình nhận thức của mỗi môn. Chẳng hạn, tâm và các tâm sở tương ưng của nhãn môn lộ trình tâm.

[30] VS. XVIII (*Nāmarūpa pariggaha kathā*) B664.

[31] VS. T1. Vì mỗi căn trong năm căn chỉ có một loại tâm như vậy khởi lên, song đối với ý căn (heart base), các loại tâm khác đều khởi ở đó. Trừ phi hành giả quen với lối giải thích của Vi

Diệu Pháp về các loại tâm khác nhau trong các loại tiến trình nhận thức khác nhau, bằng không điều này có thể rất dễ lẫn lộn đối với hành giả sơ cơ.

[32] Xem lại ở trên để biết thêm lời giải thích về "các cảnh pháp".

[33] Xem lại kinh "*Uṇṇābha Brahmin Sutta*) SV. 217

[34] Chi tiết, xem biểu đồ 5 và 6

[35] Xem bài giảng 4 "Làm thế nào phân biệt sắc".

[36] Chi tiết liên quan đến ảo tưởng về nguyên khối xem câu trả lời 1.3 trang...

[37] Theo ngôn ngữ thông thường thì nói "tâm có tham". Tuy nhiên, chính xác hơn phải nói đó là một tâm (*citta*) mà tính chất tham của nó được quyết định bởi sở hữu tham (*cetasika*) phối hợp.

[38] Tâm co rút là tâm hôn trầm, thụy miên, không thích thú với đối tượng; tâm tán loạn là trạo cử, dao động, lo lắng.

[39] Đại hành là tâm thiền sắc hay vô sắc giới, không đại hành là tâm dục giới.

[40] "Hữu hạn" là tâm thuộc sắc giới. Vô thượng là tâm thuộc các thiền sắc giới và vô sắc giới. Nói chung, các loại tâm hiệp thế.

[41] Tâm định là tâm cận định hoặc tâm thiền, tâm không định là tâm không có định.

[42] Tâm giải thoát, ở giai đoạn này là nói đến một tâm đã giải thoát tạm thời do như lý tác ý hoặc do các triền cái đã bị đè nén bằng định. Không giải thoát là ngược lại.

[43] Về vấn đề định thanh tịnh tâm như thế nào, xem câu trả lời 7, 8

[44] Có hai loại hữu (*bhava*): 1. Nghiệp hữu (*kamma bhava*) là sự tạo tác nghiệp (*upapatti bhava*) là kết quả của nghiệp (hình thành trong bất cứ cảnh giới nào - dục, sắc và vô sắc); 2.

Sanh hữu.

[45] Chẳng hạn như đức Phật cũng phải khổ vì đau lưng.

[46] S. II. 129

[47] S.III. 13

[48] Về các Pháp (*dhamma*) xem lại ghi chú số 2

[49] Các từ *atthaṅgama* và *nirodha* là đồng nghĩa với đoạn diệt.

[50] Dhp. A. XI 9 "*Mahādhanaseṭṭhipputta vatthu*" (Câu chuyện về *Mahādhana*, Con trai viên Thủ khố).

[51] VS.XVII "*Bhavacakka kathā*" B659. DII. 2.

[52] Vsm. XIX ("*paccayapaṅggaha kathā*" B679)

[53] Về sự phân biệt duyên khởi, sự diệt và danh-sắc quá khứ, vị lai, xem bài giảng số 6. [54] Các pháp (*dhammas*) xem ghi chú số 2

[55] S.III.V.II.1.7

[56] Chú giải Kinh Giáo Giới *Channa - Channa vada - Sutta* giải thích rằng: "Cái này không phải của tôi" là suy xét về vô thường; "cái này không phải là tôi" là suy xét về khổ; "cái này không phải tự ngã của tôi" là suy xét về vô ngã.

[57] Sn. V. 15 "*Mogharājamāṇavapucchā*"

[58] Muốn biết thêm tưởng không, xem ở dưới.

[59] Về tỉnh giác xem trang sau.

[60] Xem bài 7 sau.

BÀI PHÁP THOẠI 1: Làm thế nào để tu tập niệm hơi thở đạt đến An chỉ định

Lời mở đầu

Tôi cảm thấy rất vui khi được đến Taiwan (Đài Loan) theo lời mời của quí sư và tu nữ đã hành thiền tại Thiền viện Pa-Auk [1], gần Mawlamyine, Miến Điện. Trong thời gian lưu lại đây tôi muốn chia sẻ với quí vị một điều gì đó về hệ thống thiền đã được giảng dạy tại thiền đường Pa Auk. Hệ thống thiền này được dựa trên những chỉ dẫn mà chúng ta có thể tìm thấy trong Kinh Phật bằng tiếng Pàli và trong bộ Luận *Visuddhi-magga* [2] (Thanh Tịnh Đạo). Chúng tôi tin chắc rằng thiền dạy trong Kinh Phật bằng tiếng *Pāḷi* hoàn toàn không có gì khác với thiền mà chính đức Phật đã hành, và dạy lại cho các hàng đệ tử của mình trong cuộc đời của Ngài.

Tại sao phải Thiền?

Trước hết chúng ta nên tự hỏi "Tại sao đức Phật lại dạy Thiền?" hay "Mục đích của thiền là gì?"

Mục đích của Thiền Phật giáo là nhằm đạt đến Niết-bàn. Niết-bàn là sự diệt của danh (*nāma*), và sắc (*rūpa*). Do đó, muốn đạt đến Níp-bàn chúng ta phải tận diệt cả những tâm hành thiện, bắt nguồn từ vô tham, vô sân và vô si lẫn những tâm hành bất thiện, bén rễ trong tham, sân và si, vì tất cả những thứ đó đều dẫn đến sanh, già, bệnh, chết mới. Nếu chúng ta hủy diệt chúng hoàn toàn bằng Thánh đạo (*ariyamagga*), chúng ta sẽ chứng đắc Niết-bàn. Nói cách khác, Niết-bàn là sự tự do và giải thoát khỏi nỗi khổ của vòng luân hồi (*saṁsāra*), và là sự diệt của tái sanh, của già, đau, bệnh và chết. Mọi người chúng ta đều phải chịu cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử này, và vì vậy để tự giải thoát mình ra khỏi những hình thức của khổ đau chúng ta cần phải hành thiền. Tựu chung lại, vì chúng ta ước nguyện muốn thoát khỏi mọi khổ đau, nên chúng ta phải học cách hành thiền như thế nào để đạt đến Niết-bàn vậy.

Thiền là gì?

Như vậy, Thiền là gì? Thiền gồm có Thiền Chỉ (*samadha*) và Thiền Quán (*vipassanā*), cả hai đều phải được dựa trên giới hạnh của thân và khẩu. Nói khác hơn, Thiền là sự phát triển và hoàn thiện của Bát Thánh Đạo (*ariya aṭṭhaṅgika magga*). Bát Thánh Đạo gồm:

1. Chánh kiến - (*Sammādiṭṭhi*)
2. Chánh tư duy - (*Sammā saṅkappa*)
3. Chánh ngữ - (*Sammā vācā*)
4. Chánh nghiệp - (*Sāmmā kammantā*)
5. Chánh mạng - (*Sammā ājīva*)
6. Chánh tinh tấn - (*Sammā vāyāma*)
7. Chánh niệm - (*Sammā sati*)
8. Chánh định - (*Sammā samādhi*)

Chánh Kiến đức Phật gọi là Chánh Kiến Thiền Tuệ (*Vipassanā sammādiṭṭhi*) và Chánh Kiến Thánh Đạo (*magga sammā diṭṭhi*). Chánh Kiến và Chánh Tư Duy gộp lại gọi là Tuệ học (*paññā*).

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng gộp lại gọi là Giới học (*sīla*).

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định gộp lại gọi là Định học (*sāmadhi*), tức tu tập Thiền Chỉ (*samatha bhāvanā*).

Bát Thánh Đạo

Bây giờ, chúng ta hãy nhìn sâu một chút nữa vào từng chi phần của Bát Thánh Đạo này. Chi thứ nhất là Chánh Kiến. Thế nào là Chánh Kiến? Chánh Kiến gồm bốn loại trí;

1. Minh sát trí về Khổ Thánh Đế, ở đây là năm thủ uẩn.
2. Minh sát trí về Khổ Tập Thánh Đế, tức phân biệt các nhân sanh ra năm thủ uẩn; nói khác hơn, đó là minh sát trí về duyên khởi tánh.

3. Sự chứng ngộ và trí biết về Khổ diệt, tức Niết-bàn, hay sự diệt của năm thủ uẩn. 4. Trí biết về Đạo Thánh Đế đưa Đến sự Diệt Khổ, tức con đường thực hành dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn, ở đây là Bát Thánh Đạo.

Chi thứ hai của Bát Thánh Đạo là Chánh Tư Duy (*sammā saṅkappa*). Chánh Tư Duy cũng có bốn loại:

1. Tầm đến đối tượng của Khổ Thánh Đế, tức năm thủ uẩn (Applied though = tầm, đồng nghĩa với tư duy).
2. Tầm đến đối tượng của Khổ Tập Thánh Đế, tức tầm các nhân sanh ra năm thủ uẩn. 3. Tầm đến đối tượng của Khổ Diệt Thánh Đế, tức Niết-bàn.
4. Tầm đến đối tượng của Khổ Diệt Đạo Thánh Đế - Con đường đưa đến sự Diệt Khổ tức Bát Thánh Đạo.

Như vậy, Chánh Tư Duy dán tâm vào đối tượng của Khổ Đế, tức năm thủ uẩn, còn Chánh Kiến tuệ tri năm thủ uẩn ấy như nó thực sự là. Hai chi phần này hợp tác với nhau để dán tâm vào mỗi Đế trong Tứ Thánh Đế, và Tuệ tri chúng. Vì lẽ chúng làm việc với nhau theo cách này, nên được gọi là Tuệ học (*paññāsikkhā*).

Chi phần thứ ba của Bát Thánh Đạo là Chánh Ngữ (*sammāvācā*). Chánh Ngữ là tránh nói dối, nói chia rẽ, nói lời thô ác, và nói chuyện vô ích.

Chi phần thứ tư của Bát Thánh Đạo là Chánh Nghiệp (*sammā kammantā*). Chánh Nghiệp là tránh sát sanh, trộm cắp và tà dâm.

Chi phần thứ năm của Bát Thánh Đạo là Chánh Mạng (*sammā ājīva*). Chánh Mạng là tránh nuôi sống bằng tà ngữ hay tà nghiệp, chẳng hạn như sát sanh, trộm cắp, hoặc nói láo. Đối với người
tại gia, Chánh Mạng là tránh năm loại nghề bất chính: buôn bán khí giới, buôn bán người, buôn bán súc vật để giết thịt, buôn bán các chất say (rượu), buôn bán độc dược.

Ba chi phần Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng được gọi là Giới học (*sīla sikkhā*).

Chi phần thứ sáu của Bát Thánh Đạo là Chánh Tinh Tấn (*sammā vāyāma*). Chánh Tinh Tấn cũng có bốn loại:

1. Tinh tấn ngăn ngừa sự khởi sanh của những tâm bất thiện chưa sanh.
2. Tinh tấn đoạn trừ những tâm bất thiện đã sanh.
3. Tinh tấn khơi dậy những tâm thiện chưa sanh.
4. Tinh tấn tăng cường những tâm thiện đã sanh.

Để tu tập được bốn loại Chánh Tinh Tấn này, chúng ta phải thực hành và tu tập tam học giới, định, tuệ.

Chi phần thứ bảy của Bát Thánh Đạo là Chánh Niệm (*sammā sati*). Chánh niệm cũng có bốn loại:

1. Niệm thân
2. Niệm thọ
3. Niệm tâm
4. Niệm pháp (*dhammas*)

Ở đây, Pháp (*dhamma*) là năm mươi mốt tâm sở trừ thọ, hoặc năm thủ uẩn, hoặc mười hai nội, ngoại xứ (6 căn + 6 trần), hoặc mười tám giới, hoặc thất giác chi, hoặc Tứ Thánh Đế v.v... Nhưng thực sự, bốn loại niệm này có thể rút lại chỉ còn hai, là niệm sắc và niệm danh.

Chi phần thứ tám của Bát Thánh đạo là Chánh Định (*sammā samādhi*). Chánh Định là sơ thiền (*jhàna*), nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Bốn thiền này được gọi là Chánh Định theo Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahā satipaṭṭhāna sutta*) [3]. Trong Thanh Tịnh Đạo (*VisuddhiMagga*), Chánh Định được giải thích thêm là bốn thiền tế sắc (*rūpa jhāna*), bốn thiền vô sắc (*arūpa jhāna*) và cận định (*upacārā samadhi*).

Trong đời này, một số người đã tích lũy nhiều công đức ba-la-mật (*pāramī*), và có thể đắc Niết bàn do nghe một thời pháp được giảng tóm tắt hay chi tiết. Tuy nhiên, phần đông mọi người

không có được các ba-la-mật như vậy, nên phải thực hành Bát Thánh Đạo theo tuần tự. Những người này được gọi là người "Ứng Dẫn" (*neyya puggala*), tức cần phải được dẫn dắt, và phải tu tập Bát Thánh Đạo từng bước một theo trình tự giới, định và tuệ. Sau khi thanh tịnh giới xong, họ phải tu tập định, và sau khi thanh tịnh tâm nhờ hành thiền định xong, họ phải tu tập tuệ.

Hành giả tu tập Định như thế nào?

Hành giả phải tu tập định như thế nào?

Có bốn mươi đề mục Thiền Chỉ (*samatha*), và mỗi người có thể tu tập bất cứ một trong 40 đề mục này để đắc định.

Đối với những người không thể quyết định được đề mục nào nên chọn để tu tập, nên khởi đầu với đề mục niệm hơi thở (*ānāpānasati*). Phần lớn mọi người đều thành công trong thiền nhờ dùng hoặc đề mục niệm hơi thở, hoặc phân tích tứ đại. Do đó, bây giờ chúng ta sẽ nhìn một cách khái quát vào vấn đề làm thế nào để hành niệm hơi thở.

Tu tập Niệm Hơi Thở như thế nào?

Tu tập Niệm hơi thở đã được đức Phật dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhāna*) [4] như sau:

"Này các Tỳ khưu, trong giáo pháp này, vị Tỳ khưu sau khi đã đi vào khu rừng, hoặc đến một gốc cây, hay căn nhà trống, ngồi kiết già, giữ lưng thật thẳng và thiết lập niệm trên đối tượng thiền (đặt niệm vào đề mục). Chánh niệm vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra.

1. Thở vào một hởi thở dài, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi thở dài"; hoặc thở ra một hơi thở dài, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi thở dài."

2. Thở vào một hơi thở ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi thở ngắn", hoặc thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi thở ngắn".

3. "Cảm giác toàn thân hơi thở, ta sẽ thở vào", vị ấy tập như vậy; và "cảm giác toàn thân hơi thở ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

4. "An tịnh thân hơi thở, ta sẽ thở vào", vị ấy tập như vậy, và "an tịnh thân hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

Bắt đầu hành thiền, ngồi trong một tư thế thoải mái và cố gắng ý thức rõ hơi thở khi nó đi vào và đi ra khỏi thân qua lỗ mũi. Hành giả có thể cảm nhận được hơi thở này ở ngay dưới mũi hoặc một chỗ nào đó quanh lỗ mũi. Không nên theo dõi hơi thở đi vào trong thân hoặc đi ra khỏi thân, vì làm vậy hành giả sẽ không thể hoàn thiện được định của mình. Chỉ cần ý thức rõ về hơi thở ở chỗ nó chạm vào hay tiếp xúc dễ nhận ra nhất, hoặc ở môi trên hoặc quanh lỗ mũi. Như vậy hành giả mới có thể tu tập và hoàn thiện được định của mình.

Không nên chú ý đến những đặc tính riêng (*sabhāva lakkhana*) đặc tính chung (*sammañña lakkhana*) hoặc màu sắc của *nimitta* (tướng của định - *sign of concentration*). Các đặc tính riêng là những đặc tính của tứ đại trong hơi thở như cứng, thô, lưu chuyển, nhiệt, hỗ trợ, đẩy v.v... Các đặc tính chung là vô thường, khổ và vô ngã của hơi thở. Điều này có nghĩa là hành giả không nên ghi nhận "vô-ra - vô thường", hoặc "vô-ra - khổ", hoặc "vô-ra - vô ngã", mà chỉ cần ý thức hay biết rõ hơi thở vô-ra như một khái niệm
Khái niệm về hơi thở là đối tượng của thiền niệm hơi thở (*ānāpānasati*). Chính đối tượng này là cái hành phải tập trung vào để phát triển định. Khi hành giả tập trung vào khái niệm hơi thở theo cách này, và nếu hành giả đã từng hành thiền hơi thở trong kiếp trước cũng như đã phát triển được một số ba-la-mật (*pāramī*), hành giả sẽ dễ dàng tập trung vào hơi thở vô - ra hơn.

Bằng không, *Visuddhi-magga* khuyên nên đếm hơi thở. Hành giả nên đếm sau cuối của mỗi hơi thở như:"vô-ra Một, vô-ra Hai" v.v..

Đếm ít nhất cũng phải tới năm, nhưng không quá mười. Ở đây chúng tôi khuyên nên đếm đến tám thôi, vì con số đó nhắc hành giả nhớ tới Bát Thánh Đạo là con đường hành giả đang cố gắng tu tập. Vì thế, nếu thích, hành giả nên đếm đến bất kỳ số nào giữa năm và mười, đồng

thời quyết định rằng trong thời gian ấy hành giả sẽ không để cho tâm trôi lang thang, hoặc đi đến một nơi khác, mà chỉ có ý thức về hơi thở một cách lặng lẽ mà thôi. Khi đếm như vậy, hành giả thấy rằng mình có thể tập trung tâm lại và làm cho nó ý thức lặng lẽ duy nhất về hơi thở thôi.

Sau khi đã tập trung tâm như vậy trong ít nhất nửa giờ, hành giả nên tiếp tục chuyển sang giai đoạn thứ nhất và thứ hai của thiền:

(1) Thở vào một hơi dài, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi dài"; hoặc thở ra một hơi dài, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi dài".

(2) Thở vào một hơi ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi ngắn"; hoặc thở ra một hơi ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi ngắn".

Ở giai đoạn này, hành giả phải tu tập ý thức tỉnh giác về hơi thở vô-ra hoặc là dài hay ngắn. "Dài", "ngắn" ở đây không nói đến chiều dài thước tấc, mà muốn nói chiều dài thời gian, tức một khoảng thời gian. Hành giả phải tự mình xác định thời gian dài bao lâu thì gọi là "dài", và thời gian bao lâu thì gọi là "ngắn". Hãy ý thức rõ thời gian của mỗi hơi thở vô-ra. Hành giả sẽ để ý thấy rằng hơi thở có lúc dài, có lúc ngắn. Ở giai đoạn này, tất cả những gì hành giả phải làm chỉ là biết rõ như vậy. Không nên ghi nhận "vô-ra dài, vô-ra ngắn", chỉ "vô-ra" và ý thức rõ những hơi thở ấy hoặc dài hoặc ngắn vậy thôi. Hành giả nên biết điều này bằng cách chỉ ý thức rõ độ dài thời gian mà hơi thở chạm vào và tiếp xúc môi trên, hoặc quanh lỗ mũi, khi nó đi vào và đi ra khỏi thân. Đôi khi hơi thở có thể dài suốt thời ngồi thiền, hoặc có khi ngắn, nhưng quan trọng là không nên cố gắng làm cho nó dài hoặc ngắn có chủ tâm.

Ở giai đoạn này *nimitta* (tướng của định) có thể xuất hiện, nhưng nếu hành giả có thể thực hành như vậy một cách lặng lẽ trong khoảng một hay hai giờ mà "*nimitta*" không xuất hiện, hành giả nên chuyển sang giai đoạn ba:

(3) "Cảm giác toàn thân hơi thở, ta sẽ thở vào, vị ấy tập như vậy, và "cảm giác toàn thân hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

Ở đây đức Phật đang hướng dẫn hành giả tập ý thức trọn vẹn hơi thở từ đầu đến cuối. Khi hành theo cách này tướng (*nimitta*) có thể xuất hiện. Nếu tướng xuất hiện, không nên chuyển tâm sang tướng liền, mà phải trú với hơi thở.
Nếu hành giả lặng lẽ ý thức về hơi thở từ đầu cho đến cuối trong khoảng một giờ, mà tướng không xuất hiện, nên chuyển sang giai đoạn bốn.

(4) "An tịnh thân hơi thở ta sẽ thở vào", vị ấy tập như vậy và "An tịnh thân hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

Muốn làm được điều này, hành giả phải quyết định làm cho hơi thở an tịnh, và duy trì sự tỉnh giác hay ý thức liện tục về hơi thở từ đầu đến cuối.. Hành giả không nên làm điều gì khác, nếu không định của hành giả sẽ gián đoạn và mất đi.

Thanh Tịnh Đạo nêu ra bốn yếu tố làm cho hơi thở an tịnh:

1. Quan tâm (*ābhoga*),
2. Phản ứng (*samannā āhāra*),
3. Tác ý (*manasikāra*),
4. Phản khán (*paccavekkhaṇa*),

và giải thích với một ví dụ:

"Giả sử một người đứng yên lại sau khi chạy hoặc đứng yên lại sau khi từ trên đồi đi xuống, hoặc đặt một vật nặng đội trên đầu xuống; lúc ấy hơi thở vô và hơi thở ra của người ấy rất thô, mũi anh ta không đủ (để thở), do đó anh ta phải tiếp tục thở vô và ra bằng miệng. Nhưng khi anh ta đã làm cho hết mệt, đã tắm rửa, uống nước và đắp một miếng vải ướt lên ngực, rồi nằm xuống trong bóng mát, lúc đó hơi thở vô và hơi thở ra của anh ta cuối cùng xuất hiện vi tế đến nỗi anh ta phải kiểm tra xem mình có hơi thở hay không."

Cũng vậy, Thanh Tịnh Đạo nói tiếp, hơi thở vô ra của hành giả lúc đầu là thô, càng lúc càng trở nên vi tế, sau đó hành giả phải kiểm tra xem chúng có hay không.

Để giải thích thêm lý do tại sao hành giả cần phải kiểm tra các hơi thở vô-ra, Thanh Tịnh Đạo nói:

"Vì trước đó, lúc hành giả chưa phân biệt (hơi thở vô-ra) thì không có sự quan tâm nơi hành giả, không có phản ứng, không có tác ý, không có phản khán, với ý nghĩa rằng (vị ấy biết) "Ta đang tịnh hóa dần dần các thân hành thô (hơi thở vô và ra)". Nhưng một khi vị ấy đã phân biệt (hơi thở vô-ra) thì có (sự quan tâm). Vì vậy mà vào lúc vị ấy đã phân biệt thì thân hành (hơi thở vô-ra) của vị ấy là vi tế so với thân hành lúc không (phân biệt).

1. Quan tâm (*abhoga*): Sự chú ý đầu tiên đến hơi thở, hiểu rõ hơi thở, hướng tâm đến hơi thở, với ý nghĩa "Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh".

2. Phản ứng (*samannāhārā*): Hành giả tiếp tục làm như vậy, tức là hành giả chú tâm chặt chẽ vào hơi thở theo cách đó, lập đi lập lại nhiều lần, duy trì hơi thở trong tâm, với nghĩa "Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh".
3. Tác ý (*mānāsikāra*): Nghĩa đen "quyết định làm cho hơi thở an tịnh". Tác ý ở đây là tâm sở làm cho tâm hướng về đối tượng. Tác ý làm cho tâm ý thức và biết rõ về hơi thở.

4. Phản khán (*paccavekkhaṇa*): hành giả duyệt xét lại (*vīmaṁsa*) [5] hơi thở, làm cho nó rõ rệt trong tâm, với nghĩa "Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh".

Vì vậy, tất cả những gì hành giả cần phải làm ở giai đoạn này là quyết định làm cho an tịnh hơi thở, và có sư tỉnh giác liên tục đối với nó. Theo cách đó, hành giả sẽ thấy hơi thở trở nên an tịnh hơn, và tướng (*nimitta*) có thể xuất hiệh.

Ngay trước khi *nimitta* xuất hiện, đa số hành giả gặp phải những khó khăn. Hầu hết họ thấy rằng hơi thở trở nên rất vi tế và không rõ rệt, rồi có thể nghĩ hơi thở đã dừng lại. Nếu điều này xảy ra, hành giả phải duy trì sự tỉnh giác hay cái biết của mình chỗ mà hành giả ghi nhận được hơi thở lần cuối cùng, và chờ nó ở đó.

Chỉ có bảy loại người không có hơi thở là: người chết, thai nhi trong bào thai, người đang chìm

dưới nước, người bất tỉnh, người đang nhập tứ thiền, người đang nhập thiền diệt (*nirodha samāpatti*) [6] và một vị Phạm thiên. Suy theo đó thì hành giả không phải là một trong bảy loại người này, mà hành giả thực sự đang thở, chỉ vì niệm của hành giả không đủ mạnh để ý thức rõ nó mà thôi.

Khi hơi thở vi tế, hành giả không nên làm cho nó hiển hiện rõ hơn, vì sự cố gắng như vậy sẽ tạo ra trạo cử, và định tâm của hành giả không phát triển. Chỉ cần ý thức rõ hơi thở như nó thực sự là, nếu nó không rõ, chỉ việc chờ ở nơi lần cuối cùng hành giả ghi nhận được nó. hành giả sẽ thấy rằng, khi áp dụng niệm và tuệ theo cách này, hơi thở sẽ tái hiện trở lại

Nimitta (Tướng hay Ấn chứng)

Nimitta hay tướng của niệm hơi thở khác nhau tùy theo mỗi người. Đối với một số ít người, *nimitta* trong sạch và tinh tế như bông gòn, hoặc sợ bông được kéo dài ra, hay như gió chuyển động hoặc gió lùa, cũng có thể là một thứ ánh sáng rực rỡ như sao Mai, một viên hồng ngọc chiếu sáng, hoặc một viên ngọc trai chiếu sáng. Đối với những người khác thì nó lại giống như thân cây bông, hoặc một cọc gỗ nhọn. Đối với những người khác nữa, nó giống như một sợi dây hay sợi chỉ dài, một vòng hoa, một luồng khói, một mạng nhện, một màn sương mù, một đoá sen, một bánh xe, mặt trăng hay mặt trời v.v...

Trong hầu hết các trường hợp, một *nimitta* thuần trắng như bông gòn là "học tướng" (*uggaha nimitta*) và thường không được rõ hay chỉ mờ mờ. Khi *nimitta* trở nên sáng chói giống như sao mai, rực rỡ và rõ ràng đó là tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Cũng vậy, khi *nimitta* giống như viên hồng ngọc hay viên ngọc mờ mờ thì là học tướng (*uggaha nimitta*), còn khi chói sáng và lấp lánh là tợ tướng. Đối với các hình ảnh khác cũng cần phải hiểu theo cách này.

Vì thế, mặc dù niệm hơi thở (*ānāpānasati*) là một đề tài thiền độc nhất, nó vẫn tạo ra các loại tướng khác nhau, tức là *nimitta* xuất hiện hoàn toàn khác đối với mỗi người thực hành. Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng sở dĩ có điều này là vì tướng (*nimitta*) được tạo ra bởi tưởng [7]. Và chú giải của bộ Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng đó chính là các tưởng sai biệt mà những hành giả khác nhau này đã có trước khi *nimitta* khởi lên [8].

Như vậy, các tướng khác nhau là do tưởng. Nhưng tưởng thì lại không khởi lên một mình. Nó là một tâm hành (*mental formation*) luôn luôn khởi lên cùng với tâm và các tâm hành khác; các tâm hành kết hợp với tâm này được gọi là các tâm sở (*cetasika*). Vì thế, nếu một hành giả tập trung vào tướng hơi thở (*ānāpāna nimitta*) với tâm hân hoan chẳng hạn, các tâm sở không chỉ có một mình tưởng, mà có tất cả ba mươi bốn, như xúc, tư, nhất tâm, tác ý, tầm, tứ, thắng giải, tinh tấn, và dục; không chỉ tưởng khác, mà các tâmsở khác cũng khác nữa.

Thực vậy, điều này đã được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo, phần nói về phi tưởng phi phi tưởng xứ thiền (*neva saññā nasaññāyatana jhāna*), thiền vô sắc thứ tư [9].

Trong phần này, Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng "tưởng" trong thiền đó rất vi tế, đó là lý do tại sao chúng ta gọi nó là thiền chứng phi tưởng, phi phi tưởng. Tuy nhiên không chỉ có tưởng ấy là vi tế. Các thọ, tâm, xúc và tất cả tâm hành khác cũng rất vi tế. Như vậy, Thanh Tịnh Đạo tiếp, trong thiền chứng phi tưởng phi phi tưởng cũng có phi thọ phi phi thọ, phi tâm phi phi tâm, phi xúc phi phi xúc v.v... [10]

Vì vậy, khi các bản chú giải nói các tướng là khác nhau do tưởng, các bộ Luận ấy chỉ giải thích tướng hơi thở (*ānāpānanimitta*) trên quan điểm độc nhất về tưởng hay dưới dạng tưởng (*saññāsīsa*), và dùng tưởng như ví dụ của luận mà thôi.

Song, dù hình dáng hay mầu sắc của tướng (*nimitta*) của hành giả là thế nào, dù cho tưởng của hành giả về hơi thở vô-ra là thế nào, điều quan trọng là không nên đùa với tướng của mình. Không nên để cho tướng mất đi, cũng không cố ý thay đổi hình dạng và sự xuất hiện của nó. Nếu không, định của hành giả sẽ không phát triển thêm được nữa, và sự tiến bộ của hành giả cũng sẽ dừng lại. Tướng của hành giả có thể sẽ biến mất. Do đó, khi tướng của hành giả lần đầu tiên xuất hiện, không được chuyển tâm (của hành giả) từ hơi thở sang tướng. Nếu làm vậy, hành giả sẽ thấy nó biến mất.

Khi hành giả thấy rằng tướng đã ổn định, và tâm của hành giả tự nó gắn chặt được vào đó, lúc ấy hãy để tâm ở đó. Nếu hành giả ép tâm mình rời khỏi tướng, có thể hành giả sẽ mất định.

Nếu tướng xuất hiện ở xa phía trước hành giả, hãy phớt lờ nó, vì tướng ấy có thể sẽ biến mất. Nếu hành giả phớt lờ nó, và chỉ tập trung vào hơi thở chỗ nó tiếp chạm (môi trên, hay quanh lỗ mũi), tướng sẽ đến và trú ở đó.

Trường hợp tướng của hành giả xuất hiện tại chỗ hơi thở tiếp chạm, là ổn định, và xuất hiện như chính nó là hơi thở, và hơi thở như là tướng, lúc ấy hãy quên đi hơi thở, và chỉ ý thức rõ tướng ấy. Nhớ chuyển tâm từ hơi thở sang tướng, hành giả có thể sẽ đạt được tiến bộ thêm. Khi hành giả duy trì tâm trên tướng, tướng sẽ trở nên càng lúc càng trắng hơn, và khi nó trắng giống như bông gòn, thì đó là học tướng (*uggaha nimitta*).

Hành giả nên quyết định giữ cho tâm an định trên học tướng trắng ấy trong một, hai, ba giờ, hoặc hơn nữa. Nếu hành giả có thể giữ tâm gắn chặt trên học tướng trong một hoặc hai giờ, học tướng
ấy sẽ trở nên rõ rệt, trong sáng và rực rỡ hơn. Đây là tợ tướng (*Pāṭibhāga nimitta*). Cũng như trước, hành giả quyết định giữ cho tâm dán trên tợ tướng trong một, hai, hoặc ba giờ. Thực hành cho đến khi thành công.

Ở giai đoạn này hành giả sẽ đạt đến hoặc là cận định (*upacāra*) hoặc là an chỉ (*appanā*) định. Sở dĩ gọi là cận định vì nó gần với và đi trước bậc thiền (*jhāna*). An chỉ định là bậc thiền.

Cả hai loại định này đều có cùng đối tượng là tợ tướng. Khác nhau duy nhất giữa chúng là trong cận định các thiền chi chưa được phát triển đầy đủ. Vì lý do này các tâm hữu phần (*bhāvaṅga*) vẫn khởi lên, và hành giả có thể rơi trở lại hữu phần hay dòng tâm duy trì kiếp sống này (*bhavaṅga = life continuum consciousness*). Khi rơi vào hữu phần, có thể hành giả sẽ cho rằng mọi thứ đều dừng lại, thậm chí còn nghĩ đó là Niết-bàn. Trong thực tế tâm không dừng lại, mà chỉ do hành giả không đủ thiện xảo để phân biệt điều này, vì tâm hữu phần rất là vi tế.

Quân bình ngũ căn

Để tránh rơi vào hữu phần và để phát triển thêm, hành giả cần đến sức trợ lực của ngũ căn (*pañcindriyā*) nhằm nhấn tâm vào và quấn chặt nó trên tợ tướng. Ngũ căn gồm: 1. Tín

(*saddhā*); 2. Tấn (*vīriya*); 3. Niệm (*sati*); 4. Định (*samādhi*); 5. Tuệ (*paññā*)

Ngũ căn là năm sức mạnh kiểm soát tâm, giữ cho nó khỏi lang thang ra ngoài con đường Thiền Chỉ (*samatha*) và thiền quán (*vipassanā*) đưa đến Niết-bàn. Nếu một hay nhiều trong số các căn này trở nên thái quá, tâmsẽ mất quân bình.

Căn đầu tiên là Tín (*saddhā*) hay tin vào những gì nên tin, như tin tam bảo, hoặc tin nghiệp và quả của nghiệp. Điều quan trọng là phải có niềm tin nơi sự giác ngộ của đức Phật, vì không có nó, hành giả sẽ thối chuyển và rút lui khỏi công việc hành thiền của mình. Quan trọng không kém là phải có niềm tin nơi Giáo pháp hay là lời dạy của đức Phật, đó là tin nơi bốn đạo, bốn quả và Niết-bàn v.v.. Lời dạy của đức Phật chỉ cho chúng ta con đường hành thiền, vì vậy ở giai đoạn này có niềm tin trọn vẹn vào đó thực là quan trọng.

Giả sử như một người hành thiền nghĩ "Liệu có thể thực sự đắc thiền chỉ bằng việc theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra không? Có thực rằng học tướng (*uggaha nimitta*) giống như bông gòn trắng, còn tợ tướng (*paṭibhaga nimitta*) giống như nước đá hay thủy tinh trong suốt hay không?" Nếu
những ý nghĩ như vậy tồn tại, chúng sẽ đưa đến những quan kiến như là "Thời buổi hiện đại này để gì mà đắc thiền (*jhāna*) được?" Và thế là niềm tin của hành giả nơi giáo pháp sẽ thối thất, và tất nhiên sẽ không thể ngăn được việc từ bỏ tu tập thiền chỉ này.

Vì vậy một người đang tu tập định với đề mục chủ niệm hơi thở (*ānāpānasati*) chẳng hạn, cần phải có niềm tin vững chắc. Hành giả phải tu tập niệm hơi thở không chút hoài nghi. Phải nghĩ rằng "Nếu ta theo đúng những chỉ dẫn có hệ thống của đức Phật Toàn Giác, ta có thể thành tựu Thiền."

Tuy nhiên, nếu một người để cho niềm tin của mình trở thành thái quá, ở đây muốn nói đến niềm tin nơi tợ tướng phát sanh trong lúc thiền, thì định của người ấy sẽ suy giảm. Tín thái quá hàm chứa hỷ thái quá (*pīti*), hỷ này dẫn đến những xúc động. Như vậy có nghĩa là tâm hành giả đã bị
quấy động bởi sự kích thích của hỷ, và trí tuệ sẽ không thể tuệ tri được tợ tướng. Như vậy, do

tín thái quá đã quyết định trên đối tượng, trí tuệ sẽ không được rõ rệt và vững chắc, và các căn còn lại như tấn, niệm, định cũng yếu đi: tấn không thể nâng các tâm hành đồng sanh lên tợ tướng, niệm không thể thiết lập được sự nhận biết của nó về đối tượng (tợ tướng); định không thể ngăn tâm đi đến một đối tượng khác; và tuệ không thể thấy sâu vào tợ tướng. Do đó tín thái quá thực sự lại dẫn đến sự suy thối của niềm tin.

Nếu tấn mạnh, các căn còn lại cũng sẽ không thể làm tốt các phận sự của nó. Như tín: quyết định, niệm: an trú, định: ngăn sự phân tán, và tuệ: phát triển sự phân biệt sâu xa. Như vậy tấn thái quá khiến tâm không an định trên tợ tướng.

Điều này có thể được minh họa bằng câu chuyện của Trưởng lão *Soṇa* sau đây: Trong kinh thành Vương Xá (*Rājagaha*), ngài nghe bậc Đạo Sư thuyết pháp và phát sanh đức tin. Ngài xin phép cha mẹ xuất gia và thọ đại giới. Đức Phật dạy cho ngài một đề tài thiền, rồi ngài đi đến tu viện *Sìtavana*. Tại đây ngài thực hành rất chuyên cần. Do lúc nào cũng tinh tấn đi kinh hành, nên đôi chân của ngài bị thương tổn. Dù vậy, ngài cũng không hệ đặt lưng ngủ nghỉ, vàkhi không còn có thể đi được, ngài bò bằng hai tay và hai đầu gối. Nỗ lực tinh tấn quá mức này đã làm cho con đường kinh hành của ngài loang lỗ vết máu. Mặc dù như thế ngài vẫn chẳng đắc một quả chứng nào mà lòng còn đầy tuyệt vọng.

Lúc bấy giờ đức Phật trên đỉnh *Gijjhakūta* (đỉnh núi Kên Kên) biết được nỗi tuyệt vọng của Son.a và đi đến thăm. Đức Phật nhắc cho ngài nhớ rằng khi còn là người tại gia cư sĩ ngài đã từng chơi đàn cầm (*vīṇā*), và phải chăng cây đàn sẽ không phát ra âm thanh và có thể chơi được nếu dây đàn ấy lên quá căng hoặc quá chùng không, tất cả những sợi dây đàn cần phải được điều chỉnh cho thật đều. Việc hành thiền cũng như vậy, đức Phật giải thích, tinh tấn hay nỗ lực quá mức dẫn đến trạo cử, và tinh tấn quá yếu sẽ dẫn đến lười biếng. Từ bài học này, trưởng lão đã rút ra kinh nghiệm. Chẳng bao lâu, sau khi suy xét đến bài học, ngài trở thành một bậc A-la-hán.

Việc quân bình tín với tuệ, và định với tấn được bậc trí ca ngợi. Chẳng hạn, nếu tín mạnh và tuệ yếu, một người sẽ nhắm mắt tin vào và kính trọng những đối tượng được xem là vô ích và

vô căn cứ, họ nhắm mắt tin kính những đối tượng mà ngoại đạo (những tôn giáo ngoài Phật giáo), tôn kính như thần linh hoặc chư thiên bảo hộ.

Ngược lại, nếu tuệ mạnh và tín yếu, một người có thể trở thành xả trá hay ngụy biện. Không hành thiền, họ phí thời giờ của mình và những việc phán đoán. Bệnh này cũng khó chữa như chữa một căn bệnh do uống thuốc quá liều gây ra vậy.

Tuy nhiên, nếu tín và tuệ được quân bình, người ấy sẽ đặt niềm tin nơi Tam bảo, nơi nghiệp và quả của nghiệp. Người ấy tin rằng nếu họ hành thiền đúng theo những chỉ dẫn của đức Phật họ có thể sẽ thấy tợ tướng (*patibhāga nimitta*) và đắc thiền (*jhāna*).

Lại nữa, nếu định mạnh và tấn yếu, một người có thể trở nên lười biếng. Chẳng hạn, khi định của hành giả nâng cao, nếu tác ý đến tợ tướng hơi thở với một cái tâm lơi lỏng, không đi sâu vào đó, hành giả có thể trở nên giải đãi. Trong trường hợp như vậy các thiền chi không đủ mạnh để duy trì mức độ định cao hơn, điều này có nghĩa tâm hành giả sẽ thường xuyên rơi trở lại hữu phần (*bhavaṅga*).
Nhưng nếu tấn mạnh, và định yếu tâm hành giả có thể trở nên dao động. Tuy nhiên, khi định và tấn được quân bình, hành giả sẽ không rơi vào lười biếng cũng không bị dao động, và có thể đắc thiền.

Tóm lại khi một người muốn tu tập một đề mục thiền chỉ, trong bất kỳ trường hợp nào, có đức tin mạnh là rất tốt. Nếu người ấy nghĩ "chắc chắn ta sẽ đắc thiền, nếu ta phát triển định tâm trên tợ tướng", lúc đó nhờ năng lực của tín và nhờ tập trung trên tợ tướng, hành giả dứt khoát sẽ thành tựu thiền. Điều này là do thiền (*jhāna*) chủ yếu dựa trên định.

Còn đối với một người tu tập vipassanà (minh sát), tuệ mạnh là điều rất tốt, bởi vì khi tuệ căn mạnh hành giả có thể sẽ biết và thấy ba đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã một cách thấu suốt.

Chỉ khi định và tuệ quân bình, các thiền hiệp thế mới có thể phát sanh. Đức Phật dạy rằng điều này cũng áp dụng cho các thiền siêu thế (*lokuttara jhāna*) vốn đòi hỏi thêm là định và tuệ

ấy phải được quân bình với tấn và tín.

Riêng niệm là cần thiết cho mọi trường hợp, bởi vì niệm bảo vệ tâm khỏi dao động do tín, tấn hoặc tuệ thái quá, và (bảo vệ tâm) khỏi lười biếng do định thái quá. Niệm quân bình tín với tuệ, định với tấn, và định với tuệ.

Do đó, niệm luôn luôn cần thiết như muối cần cho các món canh, và như Tể Tướng đối với các công việc của đức Vua. Chính vì thế các bản chú giải cổ xưa dẫn lời đức Thế Tôn nói: "Niệm luôn luôn cần thiết cho bất kỳ đề mục thiền nào. Tại sao? Vì nó là nơi nương tựa và bảo vệ cho tâm thiền. Niệm là nơi nương tựa vì nó giúp tâm đạt đến các trạng thái đặc biệt và cao hơn chưa từng được đạt đến và biết đến trước đây. Không có niệm, tâm không có khả năng đạt đến các trạng thái đặc biệt và kỳ diệu được. Niệm bảo vệ tâm, và giữ gìn đối tượng thiền không bị lạc mất. Đó là lý do vì sao đối với một hành giả đang phân biệt nó với minh sát trí, niệm xuất hiện như cái bảo vệ cho đối tượng thiền, cũng như cho tâm của người hành thiền. Không có niệm, họ không thể nâng tâm lên hoặc chế ngự tâm được, đó là lý do vì sao đức Phật nói niệm là cần thiết trong mọi trường hợp.

Hành giả quân bình Thất Giác Chi như thế nào?

Quân bình thất giác chi cũng là điều quan trọng nếu hành giả muốn thành tựu thiền dùng đề mục niệm hơi thở (*ānāpānasati*). Thất giác chi gồm:

1. Niệm (sati): ghi nhớ tợ tường và phân biệt nó tới lui nhiều lần.
2. Trạch pháp (*dhammavicaya*): hiểu biết tợ tướng một cách sâu xa, hay thể nhập vào tợ tướng. 3. Tinh tấn (*vīriya*): đem các chi phần giác ngộ lại với nhau, và quân bình chúng trên tợ tướng, đặc biệt tự củng cố chính bản thân nó, và trạch pháp giác chi.
4. Hỷ (*pīti*): sự hân hoan của tâm khi kinh nghiệm tợ tướng.
5. Tịnh (*passadhi*): sự an tịnh của tâm và các tâm sở, có tợ tướng làm đối tượng. 6. Định (*samādhi*): sự nhất tâm trên tợ tướng.
7. Xả (*upekkhā*): sự đều đặn của tâm không bị dao động, cũng không co rút khỏi tợ tướng. Hành giả cần phải phát triển và quân bình cả bảy giác chi này. Nếu tinh tấn không đầy đủ tâm

sẽ rơi khỏi đối tượng thiền, ở đây là tợ tướng. Khi trường hợp này xảy ra, hành giả không nên tu tập tịnh, định và xả, mà phải tu tập trạch pháp, tinh tấn và hỷ. Như vậy tâm được nâng lên (đối tượng) trở lại.

Tuy nhiên khi có quá nhiều tinh tấn, tâm sẽ trở nên dao động và phân tán. Lúc đó hành giả nên làm ngược lại, tức không tu tập trạch pháp, tinh tấn và hỷ nữa, mà thay vào đó tu tập tịnh, định và xả. Theo cách này tâm dao động và phân tán sẽ được chế ngự và an tịnh lại.

Đây là cách làm thế nào để quân bình ngũ căn và thất giác chi.

Làm thế nào để đắc Thiền (jhāna)?

Khi ngũ căn tín, tấn, niệm, định và tuệ đã được tu tập đầy đủ, định sẽ vượt qua cận định để nhập vào thiền (*Jhāna*) hay an chỉ định. Khi hành giả đạt đến thiền, tâm hành giả sẽ biết tợ tướng không gián đoạn. Sự kiện này có thể liên tục trong vài giờ, thậm chí cả đêm hay có khi suốt ngày.

Khi tâm đã duy trì định trên tợ tướng liên tục trong một hoặc hai giờ, hành giả nên cố gắng phân biệt (nhận thức rõ) vùng trong trái tim nơi đây tâm hữu phần (*bhavaṅga*) trú, đó là sắc trái tim hay sắc ý vật. Tâm hữu phần vốn sáng trong, và được các nhà chú giải giải thích rằng đó chính là ý môn (*manodvāra*). Nếu hành giả cố gắng nhiều lần, tức là làm đi làm lại nhiều lần, thì cuối cùng hành giả sẽ phân biệt được cả hai. Ý môn (*bhavaṅga*) và tợ tướng khi nó xuất hiện ở đó. Kế tiếp hành giả phân biệt năm thiền chi, mỗi lần một chi. Với việc thực hành liên tục, có thể hành giả sẽ phân biệt được cả năm thiền chi một lần. Trong trường hợp của niệm hơi thở (*nāpānasati*) có 5 thiền chi là:

1. Tầm (*vitakka*): hướng và đặt tâm trên tợ tướng hơi thở (*nāpāna paṭhibhaga-nimitta*) 2. Tứ (*vicāra*): duy trì tâm trên tợ tướng
3. Hỷ (*pīti*): thích thú đối với tợ tướng
4. Lạc (*sukha*): an vui với tợ tướng
5. Nhất tâm: Sự hợp nhất với tâm trên tợ tướng.

Các thiền chi này khi đứng riêng thì gọi là thiền chi, song khi kết hợp lại thì gọi là bậc thiền. Lúc mới bắt đầu hành thiền, hành giả phải hành để nhập thiền trong một thời gian tương đối, không nên dùng quá nhiều thời gian vào việc phân biệt các thiền chi. Hành giả cũng còn phải tu tập năm pháp thuần thục trong bậc thiền (*vasībhāva*) ấy.

1. Nhập thiền bất cứ lúc nào hành giả muốn
2. Quyết định (*adhiṭṭhāna*) trú trong thiền trong một thời hạn đã định và thực hiện quyết định ấy. 3. Xuất thiền vào giờ ấn định.
4. Tác ý đến các thiền chi.
5. Phản khán các thiền chi [11]

Trong *Aṅguttara Nikāya* (Tăng chi bộ kinh), bài kinh ví dụ Con Bò Cái (*Pabhateyyagāvī sutta*), đức Phật nói hành giả không nên cố gắng chuyển sang nhị thiền khi chưa thuần thục sơ thiền. Ngài giải thích rằng nếu người nào không hoàn toàn thuần thục sơ thiền, mà cố gắng đi lên các bậc thiền cao hơn, họ sẽ mất sơ thiền, cũng như không thể đạt đến các bậc thiền khác. Như vậy người ấy sẽ mất tất cả các bậc thiền.

Khi hành giả đã thuần thục sơ thiền, hành giả có thể cố gắng để tiến lên nhị thiền. Muốn đắc nhị thiền hành giả cần phải nhập vào sơ thiền mà lúc này đã rất quen thuộc, xuất khỏi thiền ấy, suy xét đến những khuyết điểm của nó và những lợi ích của nhị thiền. Đó là, sơ thiền còn gần với năm triền cái, và có các thiền chi thô tầm, tứ khiến cho nó kém an tịnh hơn nhị thiền, không tầm không tứ. Vì thế, lúc này không mong muốn các thiền chi đó nữa mà chỉ mong muốn hỷ, lạc, nhất tâm, hành giả sẽ định tâm trên tợ tướng trở lại và đạt đến sơ thiền . Khi xuất khỏi sơ thiền, duyệt lại các thiền chi với chánh niệm, tỉnh giác, hai thiền chi tầm, tứ, sẽ có vẻ thô đối với hành giả, trong khi hỷ, lạc và nhất tâm có vẻ an tịnh hơn. Do đó, để từ bỏ hai thiền chi thô và có được các thiền chi an tịnh ấy, hành giả tập trung vào tợ tướng trở lại.

Bằng cách ấy hành giả có thể sẽ đạt đến nhị thiền chỉ có hỷ, lạc và nhất tâm. Sau đó hành giả cũng tu tập năm loại thuần thục của nhị thiền.

Khi hành giả đã thành công, và muốn tu tập tam thiền, thì nên xuất khỏi nhị thiền bây giờ đã

quen thuộc ấy, suy xét đến những khuyết điểm của nó, rồi suy xét đến những lợi ích của tam thiền. Đó là, nhị thiền này còn gần với sơ thiền có các thiền chi thô, tầm, tứ. Và nhị thiền, tự thân nó có thiền chi thô là hỷ [12], khiến cho nó kém an tịnh hơn tam thiền, một bậc thiền không có hỷ. Vì thế, bây giờ không có ước muốn đối với thiền chi thô đó, mà chỉ ước muốn các thiền chi an tịnh, hành giả sẽ tập trung vào tợ tướng trở lại và đắc nhị thiền. Khi xuất khỏi nhị thiền, và duyệt lại các thiền chi, thì thiền chi hỷ sẽ có vẻ thô đối với hành giả, trong khi lạc và nhất tâm có vẻ an tịnh hơn. Do đó, để từ bỏ thiền chi thô và có được các yếu tố an tịnh, hành giả định tâm trên tợ tướng trở lại. Theo cách này, hành giả có thể sẽ đạt đến tam thiền, chỉ có lạc và nhất tâm. Sau đó hành giả cũng tu tập năm loại thuần thục đối với tam thiền như trước.

Khi đã thành công và hành giả muốn tu tập tứ thiền, thì cần phải xuất khỏi tam thiền đã quen thuộc đó, suy xét đến các khuyết điểm của nó, rồi suy xét đến những lợi ích của tứ thiền. Đó là, tam thiền này còn gần với nhị thiền, có thiền chi thô là hỷ. Và tam thiền tự thân nó có thiền chi thô là lạc, khiến cho nó kém an tịnh hơn tứ thiền, không có lạc. Bây giờ với ước muốn đạt đến tứ thiền, hành giả lập lại định trên tợ tướng và đắc tam thiền. Khi xuất khỏi tam thiền, duyệt lại các thiền chi, hành giả thấy rằng thiền chi lạc có vẻ thô, trong khi xả và nhất tâm an tịnh hơn. Vì thế, để từ bỏ yếu tố thô và có được các yếu tố an tịnh, hành giả lại tập trung vào tợ tướng. Theo cách này hành giả có thể sẽ đắc tứ thiền, chỉ có xả và nhất tâm. Và cũng như trước, hành giả nên tu tập năm loại thuần thục đối với tứ thiền.

Với sự chứng đắc tứ thiền, hơi thở dừng lại hoàn toàn. Sự kiện này hoàn tất giai đoạn thứ tư trong việc tu tập niệm hơi thở.

(4) "An tịnh thân hơi thở , ta sẽ thở vào" vị ấy tập như vậy, và "An tịnh thân hơi thở , ta sẽ thở ra" vị ấy tập như vậy.
Giai đoạn này bắt đầu ngay trước khi *nimitta* (tướng) xuất hiện, và khi định đã được tu tập qua bốn bậc thiền, hơi thở càng lúc càng trở nên an tịnh hơn, cho đến khi nó dừng lại hoàn toàn ở tứ thiền.

Bốn bậc thiền này cũng còn gọi là bốn thiền sắc giới (*rūpavacara jhāna*), vì chúng chỉ có thể

cho quả tái sanh trong cõi sắc giới. Song ở đây chúng tôi không khuyến khích quý vị hành giả tu thiền để được tái sanh vào cõi sắc giới, mà chỉ dùng chúng làm nền tảng để phát triển thiền Minh sát (*Vipassanā*).

Khi hành giả đã đạt đến tứ thiền bằng cách dùng niệm hơi thở, và đã tu tập năm pháp thuần thục, ánh sáng của định sẽ sáng chói, rực rỡ và tỏa chiếu, và nếu muốn vị ấy có thể chuyển sang tu tập thiền Minh sát. Ngược lại, hành giả cũng có thể tiếp tục tu tập tịnh chỉ (*samatha*). Đó sẽ là đề tài của bài giảng kế, hành giả tu tập thiền chỉ trên ba mươi hai phần của thân (32 thể trược), bộ
xương, mười *kasiṇa* (biến xứ) vv... như thế nào.

*

HỎI ĐÁP 1

Hỏi 1.1: *Trong bốn giai đoạn của thiền niệm hơi thở (ānāpānasati), làm sao để chúng tôi xác định được khi nào thì chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác?*

Đáp 1.1: Đức Phật dạy *ānāpānasati* tuần tự từng bước một: hơi thở dài, hơi thở ngắn, toàn hơi thở và hơi thở vi tế, cho dễ hiểu vậy thôi. Lúc hành thực thụ, cả bốn giai đoạn có thể xảy ra cùng một lúc.

Như vậy, nếu hành giả có thể tập trung vào toàn hơi thở dài, và toàn hơi thở ngắn trong khoảng một giờ, lúc ấy (khi định của hành giả nâng cao) hơi thở của hành giả tự động trở nên vi tế, và hành giả có thể chuyển sự tập trung vào hơi thở vi tế. Khi hơi thở vi tế là dài, hành giả sẽ cố gắng biết toàn hơi thở dài và vi tế ấy; khi hơi thở vi tế là ngắn, hành giả cố gắng biết hơi thở là ngắn và vi tế ấy.

Nếu hơi thở tự nó không trở thành vi tế, hành giả sẽ tập trung vào hơi thở đó (tác ý - *manāsikāra*) với quyết định rằng nó phải là vi tế [13]. Theo cách đó, hơi thở sẽ trở nên vi tế, nhưng hành giả không được cố tình làm cho hơi thở vi tế, cũng như không cố ý làm cho nó dài

ra hoặc ngắn lại; chỉ quyết định rằng nó phải trở nên an tịnh thôi. Theo cách này, hơi thở dài, hơi thở ngắn, toàn hơi thở và hơi thở vi tế, cả bốn giai đoạn, đã được gồm trong một giai đoạn duy nhất.

Ở phần trước của giai đoạn thứ tư , hơi thở chỉ trở nên rất vi tế, chứ chưa diệt hoàn toàn. Hơi thở diệt hoàn toàn chỉ có ở tứ thiền. Đây là giai đoạn vi tế nhất.

Hỏi 1.2: *Trong thiền có cần thiết phải có một nimitta (tướng) không?*

Đáp 1.2: Trong một vài đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*) như niệm hơi thở, thiền đề mục *kasiṇa* (biến xứ) và thiền đề mục bất tịnh (*ashubha*), một *nimitta* rất cần thiết. Nếu hành giả muốn đắc
thiền trong các đề mục thiền khác, như tùy niệm Phật (*Buddhānussāti*), có thể không cần *nimitta*. Trong thiền tâm từ (*mettā bhāvanā*), phá bỏ ranh giới được gọi là *nimitta* (tướng) [14].

Hỏi 1.3: *Có một số người nói rằng trong lúc đang hành niệm hơi thở "hồn" của họ xuất ra khỏi thân. Như vậy có đúng không, hay họ hành sai?*

Đáp 1.3: Thường thường, tâm an định có thể tạo ra một *nimitta*. Khi định càng sâu và mạnh mẽ, lúc đó, do các tưởng sai biệt, mà các *nimitta* khác nhau sẽ xuất hiện. Chẳng hạn, nếu hành giả muốn *nimitta* là dài, nó sẽ dài, muốn nó ngắn, nó sẽ ngắn; muốn nó tròn, nó sẽ tròn, muốn nó màu đỏ, nó sẽ màu đỏ. Vì thế các tưởng khác nhau có thể phát sinh trong lúc đang hành niệm hơi thở. Hành giả có thể tưởng như mình đang ở ngoài thân. Đó chỉ là một sáng tạo của tâm, chứ không phải do một linh hồn. Không có vấn đề gì cả. Cứ việc bỏ qua nó và trở lại với niệm hơi thở của hành giả.

Chỉ khi nào hành giả phân biệt được danh-sắc chân đế (*paramatha nāma-rūpa*) bên trong và bên ngoài, lúc đó hành giả mới có thể giải quyết được vấn đề linh hồn, nghĩa là hành giả sẽ không tìm đâu ra một linh hồn. Vì vậy, hành giả cần phải phá bỏ các nguyên khối tưởng về danh sắc, và thấu hiểu danh sắc chân đế.

"*Nānādhātuyo vinibbhujitvā ghanavinibbhoge kate anattalakkhanaṁ yāthāvasarasato upaṭṭhāti*" (Khi chúng ta phá bỏ được nguyên khối tưởng, thì vô ngã tưởng (*anatta saññā*) sẽ khởi lên) [15].

Chính do nguyên khối tưởng mà phát sinh cái tưởng về một linh hồn này.

Muốn phá bỏ nguyên khối tưởng về sắc, trước tiên chúng ta phải phân biệt các nhóm sắc - *rūpa kalāpas* (*kalāpas*: là những phần tử nhỏ, hay nhóm, bọn hoặc tổng hợp sắc). Kế đó hành giả phải phân biệt các loại sắc chân đế khác nhau, có ít nhất tám sắc trong mỗi *rūpa-kalāpa* (nhóm sắc). Không làm điều này thì tưởng về linh hồn sẽ không biến mất [16].

Tương tự, không phá bỏ nguyên khối tưởng về danh, thì tưởng về linh hồn sẽ không biến mất. Chẳng hạn, khi tâm hành giả phóng đi, hành giả có thể nghĩ rằng cái tâm lang thang ấy là linh hồn của mình.

Làm thế nào để hành giả phá bỏ được cái nguyên khối tưởng về danh này? Chẳng hạn, lấy một tiến trình ý môn thuộc cận định có đối tượng là tợ tướng làm ví dụ.

Trong tiến trình nhận thức như vậy có một ý môn hướng tâm và bảy tốc hành tâm (*javana*). Trong sát-na ý môn hướng tâm có mười hai tâm hành và trong mỗi sát-na tốc hành có ba mươi bốn tâm hành.

Trong một tiến trình nhận thức như vậy có bốn loại nguyên khối tưởng cần phải được phá bỏ bằng Minh sát trí.

1. Nguyên khối tưởng về tính tương tục (*santati ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này hành giả cần phải phân biệt (để thấy) bằng cách nào từng tâm khác nhau cùng với các tâm sở của nó khởi lên trong mỗi sát-na tâm suốt tiến trình nhận thức.
2. Nguyên khối tưởng về tập hợp (*samūha ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này, hành giả cần phải phân biệt để thấy ra mỗi tâm và mỗi trong các tâm sở của nó trong từng sát-na tâm suốt tiến trình nhận thức.

3. Nguyên khối tưởng về phận sự (*kicca ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này, hành giả cần phải phân biệt đặc tính, phận sự , sự thể hiện và nhân gần của mỗi tâm và mỗi tâm sở trong các tâm sở của nó.

4. Nguyên khối tưởng về đối tượng (*rammaṇa ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này, hành giả cần phải phân biệt tiến trình nhận thức thuộc minh sát tuệ (trí) đã phân biệt tiến trình nhận thức mà hành giả vừa khảo sát (tiến trình ý môn thuộc cận định) . Điều này có nghĩa rằng tiến trình nhận thức trước, tự nó cũng cần phải được biết bằng tiến trình nhận thức sau.

Nếu hành giả phá bỏ được bốn loại nguyên khối tưởng về danh theo cách này, hành giả sẽ chỉ thấy sự sanh và diệt nhanh lẹ của tâm và các tâm sở của nó.

Với tưởng vô thường ấy, hành giả không thể nào còn nghĩ tâm của mình là linh hồn nữa, vì khi có tưởng vô thường thì tưởng vô ngã cũng có mặt. Như Đức Phật đã dạy trong Kinh Meghiya [17].

Aniccasaññino meghiya anattasaññā saṇthāti (Này Meghiya, đối với ai có minh sát trí về vô thường mạnh, thời minh sát trí về vô ngã cũng sẽ hiển lộ cho người ấy).

Hỏi 1.4: *Tướng hơi thở (nāpānā nimitta) từ đâu đến? Cái gì làm cho nó xuất hiện?*

Đáp 1.4: Hầu hết các tâm sanh lên dựa vào sắc ý vật hay tâm cơ tạo ra hơi thở. Do đó một tướng hơi thở thực thụ phải xuất phát từ hơi thở. Tuy nhiên không phải mọi tâm đều tạo ra một *nimitta*. Chỉ tâm nào có định sâu lắng mới tạo ra tướng. Vì thế, hơi thở do tâm định sâu lắng tạo ra mới làm cho tướng hơi thở (*ānāpāna-nimitta*) xuất hiện. Nếu tướng ở xa lỗ mũi, đó không phải là tướng thực. Một tướng có thể xuất hiện do định, nhưng đó không nhất thiết sẽ là tướng hơi thở thực thụ. Nếu *nimitta* do thiền (*jhāna*) tạo ra, chúng ta có thể gọi đó là một *nimitta* hơi thở thực sự. Còn nếu nó không do thiền tạo ra, nó không phải là tướng hơi thở đích thực. Nếu hành giả định tâm trên tướng ấy, thiền sẽ không sanh. Thông thường, định không trở nên mạnh và có năng lực nếu hành giả thiền trên tướng ấy, vì thế chẳng bao lâu nó sẽ biến mất.

Hỏi 1.5: *Bảy giai đoạn thanh tịnh và mười sáu tuệ Minh sát là gì?*

Đáp 1.5: Bảy giai đoạn thanh tịnh là:

1. Giới thanh tịnh (*Sīla visuddhi*)
2. Tâm thanh tịnh (*Citta visuddhi*)
3. Kiến thanh tịnh (*Diṭṭhi visuddhi*)
4. Đoạn nghi thanh tịnh (*Kaṅkhāvitarana visuddhi*)
5. Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh (*Maggāmaggañña ṇadassana visuddhi*) 6. Đạo hành tri kiến thanh tịnh (*Paṭipadāñāṇa dassana visuddhi*)
7. Tri kiến thanh tịnh (*ñāṇadassana visuddhi*)

Và 16 tuệ Minh sát là (Tuệ = Trí):

1. Danh sắc Phân tích trí (Tuệ) *nāmarūpa - pariccheda ñaṇa*)
2. Tuệ Nắm bắt (phân biệt) Nhân duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*)
3. Tuệ Thẩm sát Tam tướng (*sammasana ñāṇa*)
4. Sanh Diệt Tuệ (*udayabbaya ñāṇa*)
5. Hoại Diệt Tuệ (*bhaṅga ñāṇa*)
6. Kinh Úy Tuệ (*bhya ñāṇa*)
7. Quá Hoạn Tuệ (*dīnavānupassanā ñāṇa*)
8. Yếm Ly Tuệ (*Nibbidānupassanāa ñāṇa*)
9. Dục Thoát Tuệ (*Muñcitukamyatā ñāṇa*)
10. Giản Trạch Tuệ (*Paṭsaṅkhā ñāṇa*)
11. Xã Hành Tuệ (*Saṅkhārupekkhā ñāṇa*)
12. Thuận Thứ Tuệ (*Anuloma ñāṇa*)
13. Chuyển Tộc Tuệ (*Gotrabhū ñāṇa*)
14. Đạo Tuệ (*Monga ñāṇa*)
15. Quả Tuệ (*Phala ñāṇa*)
16. Phản Khán (Duyệt) Tuệ (*Paccavekkhana ñāṇa*)

Bây giờ, hành giả đã biết tên gọi các tuệ minh sát là vậy, thử hỏi hành giả có kinh nghiệm của các tuệ ấy không? Không (phải không?). Đó là lý do tại sao chỉ có kiến thức suông chưa đủ; hành giả cũng còn phải thực hành với nỗ lực lớn để chứng ngộ chúng nữa.

(Cuối bài giảng này Ngài Pa-Auk Tawyahayadaw đã giải thích thêm về năm triền cái như sau). Bây giờ chúng tôi sẽ nói ngắn gọn về năm triền cái (*nīvaraṇa*)

1. Tham Dục (*Kāmacchanda*)
2. Sân Hận (*Byāpāda*)
3. Hôn trầm - thụy miên (*Thina middha*)
4. Trạo cử - Hối quá (*Uddhacca kukkucca*)
5. Hoài nghi (*Vicikicchā*)

Triền cái thứ nhất - Tham dục *(Kāmacchanda)*, là dính mắc vào tài sản hay vào con người. Đó chính là lòng mong ước đối với các đối tượng giác quan hay trần cảnh. Chẳng hạn như hành giả có thể bị dính mắc vào cốc liêu (*Kuti*) của mình. Trong khi đang hành thiền hành giả có thể nghĩ "Ồ, giá mà cốc của ta đẹp đẽ thì hay biết mấy". Hoặc bạn có thể nghĩ, "Ồ, nếu mà cả căn phòng này mà thuộc về ta thì thật là tuyệt !" Nếu hành giả bị tràn ngập bởi tham dục như vậy, hành giả sẽ không thể nào tập trung tốt vào đề mục thiền của mình được. Hành giả phải vận dụng chánh niệm mạnh mẽ và thực hiện một nỗ lực để chặn đứng sự khởi lên của những tham dục này.

Triền cái thứ hai - Sân hận *(Byāpāda). Đ*ó là oán ghét hay bất mãn với người hoặc vật nào đó. Chẳng hạn, trong lúc ngồi thiền, nếu một thiền sinh ngồi kế bên gây ra tiếng động, hành giả có thể khởi tâm bực bội và nghĩ "Ôi, sao mà y làm ồn quá mức như vậy!" Nếu tâm hành giả bị sân hận hay bất mãn áp đảo, hành giả cũng sẽ không thể nào tập trung trên đề mục thiền của mình cho tốt được.

Triền cái thứ ba - Hôn trầm - thụy miên *(Thina middha).* Nếu tâm yếu đuối, hay không thích thú trong đề mục thiền, hôn trầm thụy miên có thể xảy ra. Tuy nhiên, có lúc buồn ngủ cũng có thể là do mệt mỏi, bệnh hoạn, hoặc thiếu nghỉ ngơi.

Triền cái thứ tư - Trạo cử - Hối quá *(Uddhacca kukkucca).* Nếu tâm hành giả bất an hay trạo cử nó sẽ giống như 1 đống tro bị hòn đá ném vào bay tứ tán và vung vãi khắp nơi. Tâm cũng phân tán như vậy. Trong khi hành thiền, hành giả không nên buông thả tâm, để cho nó rơi khỏi đề mục thiền của mình. Nếu làm vậy, trạo cử sẽ xảy ra. Hối quá là ân hận hay hối tiếc về những việc xấu đã làm, và những việc tốt lại bỏ qua trong quá khứ. Ở đây cũng vậy, hành giả phải vận dụng chánh niệm và nỗ lực lớn để chận đứng sự khởi lên của trạo cử hối quá.

Triền cái thứ năm - Hoài nghi *(Vicikicchā)*. Đó là sự hoài nghi về Đức Phật - Giáo Pháp - Chư Tăng; Tam học: Giới Định Tuệ; năm uẩn quá khứ; năm uẩn tương lai, năm uẩn quá khứ và tương lai; pháp Duyên khởi gồm - năm uẩn hiện tại.

Nếu hành giả có sự hoài nghi về pháp hành thiền định, có thể hành giả sẽ không thiền được. Chẳng hạn, hành giả có thể nghĩ: "Có thể đắc thiền bằng niệm hơi thở được không?", "Liệu thiền (*Jhāna*) có thể đạt đến nhờ định tâm trên tướng hơi thở (*ānāpāna nimitta*) hay không?"

Năm Triền cái làm chướng ngại cho thiền là như vậy.

-ooOoo-

[1] Thiền viện Pa-Auk = Pa-Auk Tawaya, đúng ra phải dịch là Rừng Thiền Pa-Auk (Pa-Auk Forest).

[2] *Visuddhi-magga* - Bộ Luận Thanh Tịnh Đạo được xem là cuốn cẩm nang giới thiệu về Thiền có căn cứ chính xác và bao quát nhất, được soạn từ các bản chú giải cổ điển có nguồn gốc từ thời đức Phật và lần kiết tập Kinh điển lần thứ nhất Luận sư *Buddhoghosa* (Phật Âm) đã dịch từ tiếng Sinhalese ra *Pāḷi* và *Bhik. Ñānāmoḷi* địch từ *Pāḷi* sang Anh ngữ.

[3] D.II. 9

[4] D III. 9. M. I. 10

[5] Ở đây, *vimaṁsa* đồng nghĩa với *Paccavekkhaṇa*, và là một từ được dùng trong luận của phụ

chú giải.

[6] Thiền diệt là thiền chứng mà tâm, tâm sở và các sắc do tâm tạo đều dừng lại. Chi tiết xem trang...

[7] VS VIII "*Ānāpānasati khathā*".

[8] VS. T I ibid

[9] Chi tiết liên hệ đến thiền này, xem trang...

[10] VS. X. "*Nevasaññā nāsaññāyatana kathā*" B 287 (*Neither Perception Nor Non-Perception Base Explanation*)

[11] Tác ý và phản khán xảy ra trong cùng tiến trình tâm Ý môn (*manodvāra vīthi*). Tác ý được thực hiện bằng Ý môn hướng tâm (*manodvāra vajjana*), trong trường hợp này, nó lấy một trong năm thiền chi làm đối tượng. Nó được theo sau bởi bốn, năm, sáu hoặc bảy tốc hành tâm (*javana*) phản khán có cùng một đối tượng. Xem bài giảng 5

[12] Ngài Pa-Auk Tawya Sayadaw giải thích rằng thiền chi hỷ là một yếu tố phụ thêm vào việc tăng cường sự gắn bó đối với lạc của bậc thiền (*jhāna sukha*) được xem là vi tế, vì đối tượng của nó cũng rất vi tế, nên không thể tạo thành dục lạc (*rāga*: sensual happiness) được.

[13] Xem trang sau, để biết thêm chi tiết về an tịnh hơi thở.

[14] Đây chỉ là một tên gọi, vì kỳ thực nó không phải là một *nimitta* đúng nghĩa. [15] Vs. XXI "*Upakkilesavimutta Udayabbayañāṇa kathā* B739 (Trí quán sự sanh và diệt). [16] Chi tiết liên quan đến nguyên khối tưởng về sắc, xem trang sau

[17] U.N.I (cũng xem A. IX.I.1.3)

BÀI PHÁP THOẠI 2: Hành giả tu tập An chỉ định trên các đề mục Thiền khác như thế nào

Trong bài giảng trước chúng ta đã bàn về cách làm thế nào để tu tập đề mục niệm hơi thở cho đến tứ thiền, và làm sao để tu tập năm loại thuần thục trong mỗi bậc thiền. Như đã đề cập ở trước, khi ánh sáng do định sanh bừng sáng và tỏa chiếu, nếu muốn hành giả có thể chuyển sang tu tập thiền minh sát.

Nhưng lúc này hành giả cũng có thể tiếp tục phát triển thiền chỉ (*samatha*) thêm. Hôm nay, chúng ta sẽ bàn về cách làm thế nào để tu tập các đề mục thiền chỉ khác như: quán ba mươi hai thành phần của thân (32 thể trược), bộ xương, mười *kasiṇa* (biến xứ) v.v...

Hành giả tu tập Ba Mươi Hai Thể Trược như thế nào?

Nếu muốn tu tập thiến (quán) ba mươi hai thể trược, trứơc tiên hành giả phải lập lại tứ thiền hơi thở (*nāpāna jhāna*) để ánh sáng của định bừng sáng và tỏa chiếu. Kế đó hành giả sẽ dùng ánh sáng ấy để cố gắng phân biệt ba mươi hai thành phần của thân, mỗi lần một phần.

Ba mươi hai thành phần của thân gồm hai mươi phần với địa đại trội hơn, và mười hai phần với thủy đại trội hơn. Hai mươi phần thuộc địa đại (yếu tố đất) sẽ được phân biệt theo bốn nhóm năm.

Tóc	Thịt	1. Tim	5. Ruột
Lông	Gân	2. Gan	7. Trực tràng
Móng	Xương	3. Màng ruột	3. Vật thực chưa tiêu bá
Răng	Tuỷ	4. Bao tử	9. Phân
Da	0. Thận	5. Phổi	0. Óc

Mười hai phần thuộc thủy đại sẽ được phân biệt theo hai nhóm sau:

Mật	Nước mắt
Đàm	Mỡ nước
Mủ	Nước miếng
Máu	0. Nước mũi
Mồ hôi	1. Hoạt dịch (nước khớp xương)
Mỡ	2. Nước tiểu

Hành giả phân biệt mỗi lần một phần theo thứ tự đã đặt ra. Cố gắng thấy mỗi phần rõ rệt như khi hành giả soi mặt mình trong tấm gương sạch vậy.

Trường hợp, khi đang làm như vậy mà ánh sáng do định sanh mờ đi và thân phần đang được phân biệt không còn rõ ràng, hành giả nên lập lại tứ thiền hơi thở, ánh sáng sẽ bừng sáng mạnh trở lại. Lúc đó quay về với việc phân biệt các thành phần của thân như trước. Bất luận khi nào ánh sáng mờ đi hành giả chỉ việc lập lại tiến trình như vậy.

Hành như thế nào để hành giả có thể thấy, từ tóc cho đến nước tiểu, hoặc từ nước tiểu cho đến tóc, mỗi thân phần thực sự rõ rệt với trí thể nhập; duy trì pháp hành cho đến khi hành giả trở nên thiện xảo.

Kế đó, lại dùng ánh sáng do định sanh ấy, trong khi mắt vẫn nhắm, hành giả sẽ cố gắng phân biệt (32 thể phần) của người khác kề bên hành giả. Nếu phân biệt được một người nào đó ở phía trước hành giả là rất tốt. Phân biệt ba mươi hai thành phần của thân trong người đó hay chúng sanh đó, từ tóc xuống đến nước tiểu và từ nước tiểu lên đến tóc, lập đi lập lại nhiều lần theo chiều xuôi, ngược như vậy. Khi đã thành công, hành giả sẽ phân biết ba mươi hai thể

phần lúc bên trong, tức trong chính thân hành giả, và lúc bên ngoài, tức nơi thân người khác; cũng lập đi lập lại như vậy nhiều lần cho đến khi thiện xảo.

Khi hành giả đã phân biệt được ba mươi hai thể phần bên trong và bên ngoài như vậy, năng lực thiền của hành giả sẽ gia tăng. Theo đà ấy hành giả dần dần mở rộng lãnh vực phân biệt của hành giả ra mỗi lần một ít, từ gần cho tới xa. Không nên nghĩ rằng hành giả sẽ không thể phân biệt được những chúng sanh ở quá xa. Cứ sử dụng ánh sáng bừng tỏ của tứ thiền, hành giả có thể dễ dàng thấy những chúng sanh ở xa, không phải với mắt thường, mà với tuệ nhãn (*ñāṇa cakkhu*).

Hành giả có thể mở rộng phạm vi phân biệt của mình trong cả mười hướng: trên, dưới, đông, tây, nam, bắc, đông bắc, đông nam, tây bắc và tây nam. Lấy bất cứ ai để phân biệt cũng được, có thể đó là người, thú, hay những chúng sanh khác trong mười hướng ấy, và phân biệt ba mươi hai thể phần, lúc bên trong, lúc bên ngoài mỗi lần chỉ một người hay một chúng sanh khác.

Khi hành giả không còn thấy đàn ông, đàn ba, chư thiên hay trâu bò và những sinh vật khác đại loại như vậy nữa, mà chỉ thấy các nhóm thuộc ba mươi hai thể phần, bất luận khi nào và bất luận chỗ nào hành giả nhìn đến, dù bên trong hay bên ngoài, lúc ấy hành giả có thể được nói là đã thành công, thiện xảo và nhuần nhuyễn trong việc phân biệt ba mươi hai thể trược.

Ba cửa vào Niết-bàn

Đến đây, chúng ta sẽ xem xét những gì được gọi là ba cửa vào Niết-bàn. Trong "*Mahāsatipaṭṭhāna sutta*" [1], (Đại Niệm Xứ Kinh), đức Phật dạy bốn niệm xứ là con đường duy nhất đi vào Niết-bàn. Chú giải giải thích thêm rằng có ba cửa đi đến Niết-bàn. Ba cửa ấy là những đề tài thiền chỉ (*samātha*) thuộc kasin.a màu (*vaṇṇa kasiṇa*: biến xứ hay vòng tròn sơn màu), quán bất tịnh (*paṭikkhūla manasikāra*) và không tánh hay vô ngã (*suññata*), vốn là thiền tứ đại. [2]

Do đó, khi một người đã thành thạo trong việc phân biệt ba mươi hai thành phần của thân, cả

trong lẫn ngoài, vị ấy có thể chọn tu bất kỳ một cửa nào trong ba cửa này. Cửa thứ nhất chúng ta sẽ bàn đến ở đây là thiền (quán) bất tịnh.

Hành giả tu tập Thiền (Quán) Bộ Xương như thế nào?

Muốn tu tập thiền (quán) bất tịnh (*paṭikkhūla manasikāra*) hành giả có thể lấy cả ba mươi hai thể trược hoặc chỉ một thể phần nào trong đó làm đối tượng. Chúng ta sẽ tìm hiểu cách quán bộ xương, hay các phần xương, là một trong ba mươi hai thể phần trước.

Đầu tiên hành giả phải lập lại tứ thiền hơi thở, cho đến khi ánh sáng bừng tỏ và tỏa chiếu. Rồi dùng ánh sáng ấy để phân biệt ba mươi hai thành phần trong chính thân hành giả, rồi trong thân một chúng sanh khác kế bên. Phân biệt cả bên trong lẫn bên ngoài như vậy một hoặc hai lần. Tiếp đến lấy bộ xương bên trong (thân hành giả), như một tổng thể, và phân biệt bộ xương ấy với trí tuệ. Khi toàn bộ xương hiển hiện rõ ràng, lấy tính chất bất tịnh của bộ xương làm đối tượng, tức là lấy khái niệm bất tịnh về bộ xương ấy, và ghi nhớ đi ghi nhớ lại nhiều lần bộ xương đó là "bất tịnh, bất tịnh"; hoặc "bộ xương bất tịnh - bộ xương bất tịnh"; hoặc "bộ xương, bộ xương".

Ghi nhớ bằng bất cứ ngôn ngữ nào hành giả thích. Quan trọng là hành giải phải cố gắng giữ cho tâm an định trên đối tượng bất tịnh của bộ xương trong một hoặc hai giờ. Hãy cẩn thận ghi nhận màu sắc, hình dáng, vị trí và giới hạn của bộ xương, nhờ vậy tính chất bất tịnh của nó có thể phát sanh.

Do sức mạnh và động lực thúc đẩy của định thuộc tứ thiền dựa trên niệm hơi thở, hành giả sẽ thầy rằng thiền này cũng được an lập sâu xa và sung mãn, nghĩa là hành giả sẽ có thể tạo ra, duy trì và phát triển được "tưởng" và "trí" về tính chất bất tịnh.

Một khi định của hành giả trên tính chất bất tịnh của bộ xương đã được thiết lập, hành giả nên buông tưởng "bộ xương" ra, và chỉ duy trì niệm về tính chất bất tịnh thôi.

Theo Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi-magga*), thấy mầu sắc, hình dáng, vị trí và giới hạn của một

thể phần là đang thấy học tướng (*uggaha-nimitta*). Còn thấy và phân biệt tính chất bất tịnh của phần đó là thấy tợ tướng (*patibhāga nimitta*) [3].

Nhờ định tâm trên tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương, hành giả có thể đạt đến sơ thiền, vào lúc đó năm thiền chi sẽ có mặt. Đó là:

1. Tầm (*Vitakka*): hướng và đặt tâm trên tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương. 2. Tứ (*Vicāra*): duy trì tâm trên tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương. 3. Hỷ (*Pīti*): thích thú với tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương. 4. Lạc (*Sukkha*): lạc kết hợp với tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương. 5. Nhất tâm (*Ekaggatā*): sự hợp nhất của tâm trên tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương.
Theo cách tương tự, hành giả cũng có thể đắc sơ thiền trên tính bất tịnh của một trong ba mươi hai thể phần khác.

Một câu hỏi có thể đặt ra là "Làm thế nào hỷ và lạc lại có thể khởi lên với đối tượng là tính chất bất tịnh của bộ xương được?" Câu trả lời ở đây là, mặc dù hành giả đang tập trung vào tính chất bất tịnh của bộ xương, và cảm giác nó như bất tịnh thực sự, vẫn có hỷ khởi lên vì hành giả đã thọ trì pháp môn thiền này, và vì hành giả đã hiểu được những lợi ích của nó, nghĩa là hành giả hiểu rằng cuối cùng nó sẽ giúp hành giả đạt đến sự giải thoát khỏi già, đau và chết. Hỷ và lạc cũng có
thể khởi lên vì hành giả đã loại trừ các cấu uế của năm triền cái, làm cho tâm nóng nảy và mệt mỏi.

Cũng giống như một người đi bươi rác để kiếm đồ phế liệu, chắc chắn sẽ cảm thấy thích thú khi gặp một đống rác lớn, vì nghĩ rằng "Ta sẽ kiếm được nhiều tiền nhờ đống rác này". Hoặc như một người khổ sở vì trúng thực chắc chắn sẽ vui mừng và sung sướng khi được nhẹ nhõm nhờ nôn tháo ra hay đại tiện được ra vậy.

Chú giải Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma Commentary*) giải thích rằng bất cứ ai đã đạt đến sơ thiền trên tính chất bất tịnh của bộ xương, cũng phải tiếp tục tu tập năm loại thuần thục của sơ thiền. Sau đó, cũng ở tại đây, hành giả lấy một chúng sanh gần nhất, tốt hơn hết là một

người đang ngồi phía trước, và với ánh sáng của định hành giả lấy bộ xương của người ấy làm đối tượng. Hành giả phải tập trung vào đó xem như bất tịnh, đồng thời tu tập tưởng (bất tịnh) này cho đến khi các thiền chi trở nên nổi bật. Mặc dù chúng nổi bật như vậy, theo chú giải, nó cũng không phải là cận định (*upācāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*), vì đối tượng còn đang sống [4]. Tuy nhiên nếu hành giả tập trung vào bộ xương bên ngoài (của người khác) như thể nó đã chết, theo phụ chú giải của Vi Diệu Pháp, bộ *Mūla tīka*, hành giả có thể đạt đến cận định [5].

Khi các thiền chi xuất hiện rõ rệt, hành giả sẽ tập trung lại vào bộ xương bên trong kể như bất tịnh. Hành xen kẽ, lúc trong thân lúc ngoài thân, và lập đi lập lại nhiều lần. Khi hành giả đã thiền như vậy trên tính chất bất tịnh của bộ xương, và việc tu tập đã trở nên thâm sâu và sung mãn, hành giả nên mở rộng phạm vi phân biệt của mình ra trong cả mười hướng. Mỗi lần lấy một hướng, ở chỗ mà ánh sáng do định sanh của hành giả chạm tới, cứ tu tập như vậy đối với các hướng khác. Hành giả nên áp dụng trí thể nhập của mình vào cả gần lẫn xa, trong tất cả các hướng, lúc bên trong, lúc bên ngoài. Thực hành cho đến khi bất cứ chỗ nào hành giả nhìn vào trong mười hướng, hành giả cũng chĩ thấy các bộ xương. Một khi đã thành công hành giả phải sẵn sàng để tu tập thiền trên *kasiṇa* (màu) trắng.

Tu tập 10 Kasiṇa như thế nào?

Các Kasiṇa màu

Có bốn màu được dùng cho thiền *Kasiṇa* (biến xứ) là: xanh, vàng, đỏ, trắng. "Xanh" (*nīla*) cũng có thể dịch là "đen", hoặc "nâu". Cả 4 *kasiṇa* đều có thể tu tập lên đến tứ thiền bằng cách dùng các màu sắc của những thân phần khác nhau làm đối tượng.

Theo chú giải Vi Diệu Pháp, tóc, lông và tròng đen con mắt có thể được dùng thay cho kasin.a màu xanh, nâu, và đen để đạt đến tứ thiền; mỡ và nước tiểu có thể được dùng thay cho kasin.a
vàng; máu và thịt có thể được dùng thay cho *kasiṇa* đỏ, và các phần màu trắng như xương, răng, và móng tay móng chân có thể được dùng thay cho *kasiṇa* trắng [6].

Hành giả tu tập Kasiṇa trắng như thế nào

Kinh điển cho rằng *kasiṇa* trắng có hiệu quả tốt nhất trong số bốn *kasiṇa* màu, vì nó làm cho tâm trong sáng rõ ràng [7]. Vì lý do đó chúng ta sẽ bàn về cách tu tập *kasiṇa* trắng trước.

Đầu tiên hành giả cũng phải lập lại tứ thền hơi thở, như vậy ánh sáng của định sẽ chói sáng và tỏa chiếu hơn. Hành giả dùng ánh sáng này để phân biệt ba mươi hai thể phần bên trong, rồi bên ngoài nơi một chúng sanh kế bên. Kế đến phân biệt chỉ một mình bộ xương. Nếu hành giả muốn phân biệt bộ xương ấy là bất tịnh thì hành giả sẽ làm như vậy, bằng không, chỉ phân biệt bộ xương bên ngoài là đủ.

Tiếp theo hành giả chọn, hoặc là phần trắng nhất trong bộ xương đó, hoặc, nếu toàn bộ xương là trắng, thì lấy cả bộ xương, hoặc lấy phần sau của xương sọ, và tập trung vào đó, xem như "trắng, trắng".

Hay, nếu muốn, nhất là khi định của hành giả thực sự bén nhạy, hoặc đã thấy bộ xương bên trong kể như bất tịnh và đạt đến sơ thiền, hành giả có thể lấy bộ xương trắng ấy, và dùng đó như đối tượng sơ khởi của hành giả.

Hành giả cũng có thể phân biệt tính chất bất tịnh trong một bộ xương bên ngoài trước, và làm cho tưởng (bất tịnh) ấy bền chắc và kiên cố, như vậy sẽ khiến cho màu trắng của bộ xương rõ rệt hơn. Kế tiếp, hành giả chuyển cái tưởng (bất tịnh) về bộ xương sang tưởng "trắng, trắng", và tu tập *kasiṇa* trắng thế vào đó.

Với một trong những phần mầu trắng nơi bộ xương bên ngoài làm đối tượng, hành giả sẽ thực hành sao để duy trì tâm an định trong khoảng một hoặc hai giờ.

Nhờ sức mạnh và động lực thúc đẩy của định thuộc tứ thiền dựa trên hơi thở (*ānāpānasati*), hành giả sẽ thấy rằng tâm mình định an trụ (an định) trên màu trắng ấy trong một hoặc hai giờ, lúc đó bộ xương sẽ biến mất và chỉ còn lại một vòng tròn trắng.

Khi vòng tròn trắng ấy trắng như bông gòn thì đó là học tướng (*uggaha nimitta*). Khi nó bừng sáng và rõ nét như sao mai, thì là tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Trước khi học tướng phát sanh, tướng bộ xương từ đó nó sanh ra, được gọi là chuẩn bị tướng (*parikamma nimitta*).

Tiếp tục ghi nhận *kasiṇa* ấy là "trắng, trắng" cho đến khi nó trở thành tợ tướng. Duy trì định tâm trên tợ tướng cho tới khi hành giả nhập vào sơ thiền. Tuy nhiên, hành giả sẽ thấy rằng định này không bền và không kéo dài lâu. Để làm cho nó bền và kéo dài lâu, hành giả cần phải mở rộng tướng (*nimitta*).

Muốn mở rộng tướng, hành giả phải định tâm trên tợ tướng trong khoảng một hoặc hai giờ. Sau đó quyết định mở rộng vòng tròn trắng ấy ra dần: một, hai, ba, hoặc bốn inch (inch = 2,54cm), tùy theo hành giả nghĩ mình có thể mở rộng nó được bao nhiêu thì mở. Xem thử hành giả đã
thành công hay chưa, nhưng cũng đừng cố gắng mở rộng tướng mà trước đó không quyết định một giới hạn, tức là hành giả phải chắc chắn đã quyết định một giới hạn (để mở rộng tướng ra) như một, hai, ba hoặc bốn inch.

Trong khi đang mở rộng tướng, có thể hành giả thấy rằng tướng đó trở nên không ổn định. Gặp trường hợp như vậy thì nên trở lại ghi nhận tướng ấy là "trắng, trắng" để làm cho nó ổn định. Chỉ khi nào định của hành giả tăng trưởng thì tướng (*nimitta*) mới trở nên ổn định, vững vàng.

Khi tướng đã mở rộng lần đầu tiên trở nên ổn định, hành giả nên lập lại tiến trình, tức là, quyết định mở rộng nó ra một vài inch trở lại. Theo cách này hành giả có thể mở rộng tướng trong từng giai đoạn, cho tới khi kích thước được một mét, rồi hai mét v.v... Cứ làm như thế cho đến khi tướng mở rộng trong cả mười hướng quanh hành giả, không giới hạn, và sao cho bất luận chỗ nào hành giả nhìn đến, hành giả chỉ thấy màu trắng, ngay cả môt vết tích của sắc (vật chất), dù bên trong hoặc bên ngoài, hành giả cũng không thấy nữa.

Nếu hành giả đã từng tu tập *kasiṇa* trắng trong đời trước, thời kỳ giáo pháp của đức Phật hiện

tại, hay thời kỳ giáo pháp của đức Phật trước đó, tức là, nếu hành giả đã có ba-la-mật (*pāramī*) về *kasiṇa* trắng, thì hành giả sẽ không cần phải mở rộng tợ tướng, vì khi hành giả định tâm trên đó, nó sẽ tự động mở ra trong cả mười hướng.

Trong trường hợp nào cũng vậy, nhiệm vụ của hành giả lúc này là phải giữ cho tâm an định trên *kasiṇa* trắng đã mở rộng ra đó, và khi nó ổn định, lúc ấy cũng giống như treo một cái nón trên cái móc, hành giả đặt tâm mình vào một chỗ trên *kasiṇa* trắng ấy. Giữ cho tâm ở đó, và tiếp tục ghi nhận "trắng, trắng".

Khi tâm hành giả an tịnh và ổn định, thì *kasiṇa* trắng cũng sẽ được an tịnh và ổn định, đồng thời nó cực kỳ trắng, sáng và rõ ràng. Đây cũng là tợ tướng (*pāṭibhāga nimitta*) do mở rộng tợ tướng *kasiṇa* trắng ban đầu tạo ra.

Hành giả phải tiếp tục hành thiền, cho đến khi có thể định tâm trên tợ tướng *kasiṇa* trắng ấy liên tục trong một hoặc hai giờ. Khi đó các thiền chi trở nên nổi bật, rõ ràng và mạnh mẽ trong tâm hành giả, và hành giả kể như đã đạt đến sơ thiền. Năm thiền chi đó là:

1. Tầm (*vitakka*): hướng và đặt tâm trên tợ tướng *kasiṇa* trắng.
2. Tứ (*vicāra*): duy trì tâm trên tợ tướng *kasiṇa* trắng.
3. Hỷ (*pīti*): thích thú đối với tợ tướng *kasiṇa* trắng.
4. Lạc (*sukha*): cảm giác sung sướng đối với tợ tướng.
5. Nhất tâm (*ekaggatā*): sự hợp nhất của tâm trên tợ tướng *kasiṇa* trắng.

Các thiền chi hợp lại gọi là thiền (*jhāna*). Sau khi đắc sơ thiền xong, hành giả tiếp tục tu tập năm loại thuần thục trong sơ thiền, theo như cách đã được mô tả trong bài giảng về niệm hơi thở, và sau đó tu tập nhị thiền, tam thiền, tứ thiền cũng như cách làm chủ các bậc thiền ấy.

Làm thế nào để tu tập các Kasiṇa màu còn lại?

Nếu hành giả đã tu tập thiền *kasiṇa* trắng đạt đến tứ thiền bằng cách dùng màu trắng của một bộ xương bên ngoài rồi thì hành giả cũng có thể tu tập *kasiṇa* màu nâu, xanh hoặc đen

bằng cách dùng tóc bên ngoài, *kasiṇa* vàng bằng cách dùng màu mỡ hoặc nước tiểu bên ngoài, và *kasiṇa* đỏ bằng cách dùng màu máu bên ngoài v.v... Hành giả cũng có thể dùng những thể phần ấy trong chính thân mình.

Khi đã thành công, hành giả có thể tu tập các *kasiṇa* màu bằng cách dùng màu của những bông hoa, hoặc những đối tượng bên ngoài khác đều được. Tất cả những bông hoa màu xanh, nâu thẫm đang mời gọi hành giả tu tập *kasiṇa* xanh. Tất cả những bông hoa vàng đang mời gọi hành giả tu tập *kasiṇa* vàng. Tất cả những bông hoa màu đỏ đang mời gọi hành giả tu tập *kasiṇa* đỏ. Tất cả những bông hoa màu trắng cũng đang mời gọi hành giả tu tập *kasiṇa* trắng. Như vậy, một hành giả thiện xảo có thể dùng bất cứ thứ gì mình thấy để tu tập định và tuệ, đó có thể là vật hữu tình hay vô tri, là bên trong hoặc bên ngoài đều được cả.

Theo các kinh điển *Pāḷi*, đức Phật dạy mười *kasiṇa*. Đó là bốn *kasiṇa* màu vừa đề cập, cộng thêm sáu *kasiṇa* đất, nước, lửa, gió, hư không và ánh sáng. [8]

Bây giờ, chúng ta sẽ bàn đến cách tu tập sáu *kasiṇa* còn lại.

Tu tập Kasiṇa Đất

Muốn tu tập *kasiṇa* đất, trước tiên hành giả phải tìm một mảnh đất bằng, có mầu nâu đỏ giống như mầu trời lúc rạng đông và không lẫn với cây que, đà, lá trong đó. Rồi dùng một cái cây hay một dụng cụ nào khác để vẽ một vòng tròn đường kính khoảng ba tấc (một foot). Đó là đề mục thiền của hành giả: một *kasiṇa* đất. Hành giả tập trung vào *kasiṇa* ấy và ghi nhận nó là "đất, đất". Tập trung trên đó khoảng một lát với mắt mở, sau đó nhắm mắt lại, và mường tượng *kasiṇa* đất. Nếu không thể mường tượng được tướng (*nimitta*) bằng cách này, hành giả nên tái lập lại định tứ thiền hơi thở, hoặc tứ thiền *kasiṇa* trắng. Rồi dùng ánh sáng của định để nhìn vào *kasiṇa* đất. Khi đã thấy tướng của đất rõ như lúc hành giả nhìn vào đó với mắt mở, như vậy là đã có học tướng (*uggaha nimitta*), hành giả có thể ra đi và tu tập tướng *kasiṇa* này ở một chỗ khác.

Hành giả không nên tập trung vào màu của *nimitta* đất (tướng đất), hoặc vào những đặc tính

cứng, thô v.v... của yếu tố đất (địa đại), mà chỉ tập trung vào khái niệm về đất. Cứ tiếp tục tu tập học tướng (*uggaha nimitta*) này cho đến khi nó trở nên trong sạch, rõ ràng, lúc đó kể như đã chuyển sang tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).

Sau đó, hành giả nên mở rộng tợ tướng ra dần mỗi lần một ít trong cả mười phương, và tu tập thiền này cho đến tứ thiền.

Tu tập Kasiṇa Nước

Muốn tu tập *kasiṇa* nước, hành giả phải dùng một cái tô, hay xô, hoặc một giếng nước trong sạch rõ ràng. Tập trung vào khái niệm về nước như "nước, nước; cho đến khi hành giả có được học tướng (uggaha *nimitta*), sau đó phát triển học tướng ấy như hành giả đã làm với *kasiṇa* đất.

Tu tập Kasiṇa Lửa

Muốn tu tập *kasiṇa* lửa, hành giả nên dùng một ngọn đèn cầy, một đống lửa hay bất kỳ một ngọn lửa nào khác mà hành giả nhớ đã thấy. Nếu không thể mường tượng ra được, hành giả có thể làm một bức màn hay tấm chắn khoét một lỗ tròn đường kính khoảng một foot (3 tấc) trên đó. Đặt bức màn phía trước đống lửa củi hay lửa rơm ấy, sao để hành giả chỉ thấy ngọn lửa qua lỗ thủng.

Không để ý đến khói, và củi hay rơm đang cháy, hành giả chỉ tập trung vào khái niệm về lửa xem như "lửa, lửa" cho đến khi có được *uggaha nimitta* (học tướng) rồi phát triển nó theo cách thường lệ.

Tu tập Kasiṇa Gió

Kasiṇa gió được tu tập qua xúc giác, hoặc thị giác. Hành giả phải tập trung vào gió đang thổi qua cửa sổ hoặc cửa ra vào, xúc chạm trên thân thể; hoặc cảnh những chiếc lá hay cành cây rung chuyển trong gió. Tập trung vào khái niệm về gió xem như "gió, gió" cho đến khi hành giả có được học tướng. Hành giả có thể phân biệt tướng của gió bằng cách lập lại tứ thiền với

một đối tượng *kasiṇa* khác, và dùng ánh sáng của định để thấy sự chuyển động này ở bên ngoài. Học tướng (*uggaha nimitta*) như hơi bốc lên từ cơm sữa nóng, nhưng tợ tướng lại là sự bất động (của hơi ấy). Hãy tu tập *nimita* (tướng) theo cách thường lệ.

Tu tập Kasiṇa Ánh Sáng

Muốn tu tập *kasiṇa* ánh sáng, hành giả phải nhìn vào những tia sáng khi chúng chiếu vào phòng, qua một kẽ nứt trên tường chẳng hạn, và rọi trên sàn nhà, hoặc khi những tia sáng ấy chiếu qua những chiếc lá của một cành cây và rơi trên đất. Hành giả cũng có thể nhìn lên qua những cành cây, vào ánh sáng trên bầu trời cao cũng được. Nếu không thể mường tượng được theo cách đó, hành giả có thể đặt một cây nến hay ngọn đèn bên trong một bình đất, rồi đặt cái bình ấy như thế nào để những tia sáng hắt ra từ miệng bình in lên trên tường. Tập trung vào vòng ánh sáng trên tường như một khái niệm, kể như "ánh sáng, ánh sáng" cho đến khi có được học tướng, rồi tu tập nó theo cách thường lệ,

Tu tập Kasiṇa Hư không

Muốn tu tập *kasiṇa* hư không, hành giả nên nhìn vào khoảng không trong cánh cửa ra vào, cửa sổ, hay lỗ khóa. Nếu không thể mường tượng được hư không theo cách đó, hành giả có thể khoét một lỗ tròn trên miếng bìa cứng khoảng 2 tấc cho đến 3 tấc, cầm tấm bảng lên nhìn, sao để chỉ thấy bầu trời qua lỗ hổng, không có cây cối hoặc những đối tượng khác. Tập trung vào khoảng không trong vòng tròn đó như một khái niệm, xem như "hư không, hư không", và tu tập tướng (*nimitta*) ấy theo cách thường lệ.

Bốn Thiền Vô Sắc

Một khi đã đắc bốn thiền sắc giới với từng *kasiṇa* trong mười *kasiṇa*, hành giả có thể tiến hành tu tập bốn thiền vô sắc (*arūpa jhāna*):

- Không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana*)

- Thức vô biên xứ (*vññāñcāyatana*)
- Vô sở hữu xứ (*ākiñcaññāyatana*)
- Phi tưởng, phi phi tưởng xứ (*nevasaññā nāsaññāyatana)*

Tu tập Không Vô Biên Xứ

Muốn tu tập bốn thiền vô sắc, trước tiên hành giả phải suy xét đến những bất lợi của sắc. Thân người được tạo ra bởi tinh cha, huyết mẹ này được gọi là "nghiệp sanh thân" hay "thân do nghiệp sanh" (*karajakāya*). Vì có thân nghiệp sanh này mà hành giả phải bị tấn công bởi các loại vũ khí như đao kiếm, giáo mác, súng đạn, và phải chịu bị hành hạ đánh đập đủ thứ. Thân nghiệp sanh cũng còn phải hứng chịu nhiều loại bệnh, như đau mắt, đau tai, đau tim chẳng hạn. Vì thế hành giả phải suy xét với trí tuệ rằng vì có thân nghiệp sanh do sắc cấu thành, hành giả phải chịu đủ mọi loại khổ đau, và nếu như hành giả có thể thoát khỏi sắc này, hành giả cũng có thể thoát khỏi khổ đau ấy.

Mặc dù tứ thiền tế sắc vượt qua được sắc thân vật lý thô, song nó vẫn phải dựa vào đó. Như vậy hành giả cần phải vượt qua sắc *kasiṇa*. Sau khi đã suy xét như vậy, và hiện tại không còn dục hỷ đối với sắc *kasiṇa*, hành giả phải lập lại tứ thiền với một trong chín *kasiṇa* [9], chẳng hạn như *kasiṇa* đất, xuất khỏi thiền ấy và suy xét đến những bất lợi của nó: thiền này dựa trên sắc, cái mà hành giả không còn dục hỷ, thiền này có hỷ của tam thiền là kẻ thù gần; và nó thô hơn các thiền vô sắc. Có điều ở đây hành giả không cần suy xét đến những bất lợi của các tâm hành (năm thiền chi) trong tứ thiền, bởi vì chúng là như nhau trong các thiền vô sắc. Giờ đây không còn dục hỷ đối với tứ thiền tế sắc, nhưng hành giả cũng phải suy xét đến tính chất an tịnh hơn của các thiền vô sắc.

Sau đó hành giả mở rộng tướng, ở đây là *kasiṇa* đất, sao cho nó trở thành vô biên, hoặc bao nhiêu tùy ước muốn của hành giả, và thay thế sắc *kasiṇa* với khoảng không nó chiếm giữ, nhờ tập trung trên khoảng không ấy kể như "hư không, hư không" hay "không vô biên, không vô biên". Những gì còn lại là khoảng không vô biên trước đó đã bị chiếm giữ bởi *kasiṇa*.

Nếu không thể làm được như vậy, hành giả nên phân biệt và tập trung vào khoảng không của

một chỗ nào đó trên tướng *kasiṇa* đất, rồi mở rộng, khoảng không ấy ra đến vũ trụ vô biên. Kết quả là toàn bộ tướng *kasiṇa* đất được thay thế bằng hư không vô biên.

Cứ tiếp tục tập trung vào tướng (*nimitta*) không vô biên ấy cho đến khi đắc thiền, rồi sau đó hành giả tu tập năm loại thuần thục. Đây là thiền chứng vô sắc thứ nhất, cũng còn gọi là không vô biên xứ.

Tu tập Thức Vô Biên Xứ

Thức Vô Biên Xứ (*viññāṇañcāyatana*) hay thiền vô sắc thứ hai, có đối tượng là tâm không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana citta*), mà đối tượng của nó vốn là hư không vô biên.

Muốn tu tập thức vô biên xứ, hành giả phải suy xét đến những bất lợi của không vô biên xứ, đó là thiền chứng này có tứ thiền tế sắc kể như kẻ thù gần và bản thân nó không được an tịnh như thức vô biên xứ. Lúc này, không còn dục hỷ đối với không vô biên xứ, song hành giả cũng phải suy xét đến tính chất an tịnh hơn của thức vô biên xứ. Rồi tập trung vào tâm có đối tượng là hư không vô biên ấy nhiều lần và ghi nhận nó là "thức vô biên, thức vô biên" hoặc chỉ "thức, thức".

Cứ tiếp tục tập trung vào tướng thức vô biên cho đến khi hành giả đạt đến thiền (*jhāna*), và sau đó tu tập năm loại thuần thục. Như vậy, đây là thiền chứng vô sắc thứ hai, hay còn gọi thức vô biên xứ thiền.

Tu tập Vô Sở Hữu Xứ

Thiền vô sắc thứ ba, cũng còn gọi là Vô sở hữu xứ thiền (*akiñcaññāyatana*), lấy đối tượng là sự vắng mặt của tâm vốn có không vô biên kể như đối tượng của nó, và tâm này cũng chính là đối tượng của thức vô biên xứ.

Muốn tu tập vô sở hữu xứ, hành giả phải suy xét đến những bất lợi của thức vô biên xứ, như thiền này có không vô biên xứ là kẻ thù gần và bản thân nó không an tịnh như vô sở hữu xứ. Dù lúc này không còn dục hỷ đối với thức vô biên xứ, hành giả cũng phải suy xét đến tính chất

an tịnh hơn của Vô sở hữu xứ. Rồi tập trung vào sự vắng mặt (hay phi hữu) của thức vốn lấy không vô biên làm đối tượng của nó. Trong trường hợp này có hai tâm thiền: một là tâm thuộc không vô biên xứ (*ākāsānañcā yatana citta*), và hai là tâm thuộc thức vô biên xứ (*viññāṇañcāyatana citta*). Mà hai tâm không thể khởi lên trong một sát-na tâm (*cittakkhaṇa*). Khi tâm thuộc không vô biên xứ có mặt, thì tâm kia không thể có mặt, và ngược lại. Vì vậy, hành giả lấy sự vắng mặt của tâm thuộc không vô biên xứ làm đối tượng, và ghi nhận nó là "không có gì, không có gì" hoặc "vắng mặt, vắng mặt".

Cứ tiếp tục tập trung vào *nimitta* (tướng) ấy, cho đến khi đắc thiền, rồi hành giả tu tập năm loại thuần thục (đối với vô sở hữu xứ). Như vậy, đây là thiền vô sắc thứ ba, cũng còn gọi Vô sở hữu xứ thiền.

Tu tập Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng Xứ

Thiền vô sắc thứ tư cũng còn gọi là Phi tưởng, phi phi tưởng xứ (*nevasaññāṇāsaññāyatana*). Sở dĩ gọi vậy là vì tưởng trong thiền này là cực kỳ vi tế. Thực sự, tất cả các tâm hành trong thiền này cũng đều vi tế cực kỳ như vậy, nên cũng có thể nói phi thọ phi phi thọ, phi tâm phi phi tâm, phi xúc phi phi xúc v.v... Tuy nhiên vì thiền này được giải thích dưới dạng tưởng, và vì nó có đối tượng là tâm thuộc vô sở hữu xứ [10], nên được đặt tên là Phi tưởng phi phi tưởng xứ vậy thôi.

Muốn tu tập phi tưởng phi phi tưởng xứ thiền, hành giả cũng phải suy xét đến những bất lợi của vô sở hữu xứ, tức là thấy nó có thức vô biên xứ là kẻ thù gần, và bản thân nó không an tịnh như
phi tưởng phi phi tưởng xứ. Hơn nữa, tưởng, như đức Thế Tôn nói, là bệnh hoạn, là cục bướu, là mũi tên. Lúc này, dù không còn dục hỷ đối với vô sở hữu xứ, hành giả cũng phải suy xét đến tính chất an tịnh hơn của phi tưởng, phi phi tưởng xứ. Rồi tập trung liên tục vào tâm của vô sở hữu xứ
kể như "an tịnh, an tịnh". Cứ tập trung vào tướng (*nimitta*) "an tịnh, an tịnh" như vậy liên tục, cho đến khi đắc thiền, rồi sau đó hành giả tu tập năm loại thuần thục. Đây là thiền vô sắc thứ

tư, cũng còn gọi là phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Hôm nay chúng ta đã bàn về cách tu tập mười *kasiṇa*, và tám thiền chứng: bồn thiền sắc giới, và bốn thiền vô sắc. Trong bài giảng kế, chúng ta sẽ bàn về cách làm thế nào để tu tập bốn phạm trú (*brahmavihāra*): Từ, bi, hỷ và xả; và bốn thiền bảo hộ (*caturārakkha bhāvanā*): Tâm từ, niệm ân đức Phật, quán bất tịnh và niệm sự chết.

*

HỎI ĐÁP 2

Hỏi 2.1: *Người mới bắt đầu hành thiền phải quân bình định căn và tuệ căn như thế nào? Họ phải thực hành tuệ trong niệm hơi thở ra sao?*

Đáp 2.1: Ngay trong bài giảng đầu, chúng tôi đã nói về việc quân bình ngũ căn (*indriya*), tuy nhiên ở đây chúng tôi có thể tóm tắt lại những gì đã nói ấy. Thực sự, đối với hành giả sơ cơ, việc quân bình ngũ căn không quan trọng lắm. Lý do là vì họ chỉ là những người mới bắt đầu, và các căn của họ vẫn chưa phát triển. Lúc đầu hành thiền, tâm thường hay dao động. Do đó các căn vẫn chưa mạnh và có năng lực. Chỉ khi nào chúng phát triển mạnh và có năng lực, lúc ấy mới cần phải quân bình chúng. Tuy thế, nếu hành giả sơ cơ có thể quân bình được các căn ngay ở giai đoạn đầu, thì dĩ nhiên, cũng là điều tốt.

Chẳng hạn, lúc này hành giả đang hành thiền niệm hơi thở - *ānāpāsati*. Biết hơi thở là tuệ (*paññā*). Ghi nhớ hơi thở là niệm (*sati*). Sự hợp nhất của tâm trên hơi thở là định (*samādhi*). Sự nỗ lực để biết hơi thở cho rõ ràng là tinh tấn (*viriya*). Tin rằng niệm hơi thở có thể đưa đến chứng thiền là tín (*saddhā*).

Hành giả sơ cơ phải cố gắng phát triển các căn mạnh mẽ và đầy năng lực này. Tức là, niềm tin của hành giả trong pháp niệm hơi thở phải đủ mạnh. Tinh tấn của hành giả để biết hơi thở một cách rõ ràng phải đủ mạnh. Niệm hay sự ghi nhớ hơi thở của hành giả phải đủ mạnh. Định của hành giả trên hơi thở phải đủ mạnh. Hành giả phải thấy hơi thở một cách rõ ràng,

phải cố gắng phát triển ngũ căn cho mạnh mẽ và quân bình chúng. Nếu một căn nào đó thái quá, các căn khác
sẽ không thể làm nhiệm vụ của chúng một cách thích đáng.

Chẳng hạn, nếu tín quá mạnh, nó sẽ tạo ra sự xúc động. Điều này có nghĩa là tấn căn không thể duy trì các tâm hành đồng sanh trên hơi thở; niệm căn không thể an lập được trên hơi thở; định căn không thể tập trung sâu vào hơi thở; và tuệ căn không thể biết hơi thở một cách rõ ràng.

Còn khi tinh tấn thái qua, nó sẽ làm cho tâm bất an, vì thế các căn khác cũng trở nên yếu ớt, và không thể thực hiện những nhiệm vụ của chúng một cách thích đáng. Khi niệm yếu, hành giả
chẳng thể làm được gì, vì hành giả không thể tập trung vào hơi thở, sẽ có ít hoặc không có tinh tấn để phân biệt hơi thở, và có thể không có tín trong khi ấy.

Hiện tại, hành giả đang hành thiền chỉ (*samātha*). Trong thiền chỉ, định mạnh là tốt, nhưng nếu thái quá sẽ tạo ra lười biếng, giải đãi. Khi đã lười biếng, các căn khác cũng trở nên yếu đi, và không thể thực hiện nhiệm vụ một cách thích đáng được.

Ở giai đoạn này tuệ rất yếu hoặc hạ liệt. Nó chỉ biết hơi thở tự nhiên. Vì vậy, đối với hành giả sơ cơ đang hành thiền chỉ (*samātha*) chỉ cần biết hơi thở một cách rõ ràng là đủ. Khi học tướng (*uggaha nimitta*) hoặc tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) xuất hiện, trí tuệ sẽ biết học tướng hay tợ tướng ấy. Có quá nhiều kiến thức phổ thông ngoài những điều này sẽ không tốt, vì hành giả có thể luôn luôn thích bàn luận và bình phẩm. Nếu một người hành thiền luận bàn và bình phẩm quá nhiều về pháp niệm hơi thở, chúng tôi có thể nói rằng tuệ của người ấy thái quá, một điều dễ làm cho các căn khác yếu đi và không thể làm nhiệm vụ một cách thỏa đáng được.

Vì vậy, mặc dù chưa phải là việc quan trọng lắm, song quân bình các căn vẫn được xem là có ích đối với người mới bắt đầu hành thiền. Quân bình chúng như thế nào? Chúng ta phải thực hành với chánh niệm và tinh tấn mãnh liệt để biết rõ hơi thở, và tập trung vào hơi thở với niềm

tin (tín).

Hỏi 2.2: *Tại sao, sau khi đạt đến tứ thiền chúng ta không đi thẳng vào phân biệt ngũ uẩn, tính chất vô thường - khổ - vô ngã của chúng, để thành tựu Niết-bàn? Tại sao trước khi đắc Niết-bàn chúng ta cần phải hành thiền trên ba mươi hai thể trược, bộ xương, kasiṇa trắng, tứ đại, danh sắc, duyên khởi và Vipassanā (minh sát)?*

Đáp 2.2: Đức Phật dạy pháp hành Minh sát trên ngũ uẩn cho ba loại người: người có tuệ nhạy bén, người mà tuệ minh sát của họ về danh không được rõ rệt, và người thích hành *Vipassanā* (minh sát) theo cách tóm tắt.

Thế nào là năm uẩn? Thế nào là sự khác nhau giữa năm uẩn và Danh-sắc?

Trước khi trả lời câu hỏi thứ hai này, chúng ta hãy bàn qua về Danh-sắc và ngũ uẩn. Có bốn thực tại tuyệt đối hay pháp chân đế (*paramattha*), tâm (*citta*), tâm sở (*cetasikā*), sắc (*rūpa*) và Niết bàn (*Nibbāna*).

Muốn đạt đến Niết-bàn, thực tại tuyệt đối thứ tư, chúng ta phải thấy được tính chất vô thường, khổ và vô ngã của ba thực tại kia, tức là, chúng ta phải thấy:

1. Tám mươi chín loại tâm
2. Năm mươi hai tâm sở
3. Hai mươi tám loại sắc. [11]

Tám mươi chín loại tâm được gọi là thức uẩn (*viññāṇakkhandha*). Trong năm mươi hai tâm sở, thọ là thọ uẩn (*vedanākkhandha*); tưởng là tưởng uẩn (*saññakkhandha*); và năm mươi tâm sở còn lại là hành uẩn (*saṅkharakkhandha*). Có khi tâm (*citta*), và các tâm sở (*cetasikā*) hợp lại gọi là Danh (*nāma*). Có khi chúng lại được thấy dưới dạng bốn uẩn: thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và
thức uẩn, gộp lại tạo thành Danh uẩn (*nāmakhandha*). Sắc uẩn (*rūpakkhandha*) là hai mươi tám loại sắc. Tâm, tâm sở và sắc hợp lại gọi là Danh-sắc (*nāmā rūpa*). Đôi khi chúng cũng

được gọi là ngũ uẩn sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Các nhân của chúng cũng chỉ là Danh-sắc.

Năm uẩn bị chấp thủ này là Khổ đế pháp (*Dukkha sacca dhammā*): các pháp (*dhamma*) thuộc về Khổ thánh đế. Chúng cần phải được hiểu là như vậy. Trong "*Mahānidāna sutta*" (Kinh Đại Duyên) thuộc Trường Bộ I, đức Phật giải thích:

"Giáo pháp Duyên khởi này thật là thâm sâu, này *nanda*, và thâm sâu thay là pháp Duyên khởi. Này *nanda*, chính do không không hiểu biết, không thể nhập Dhamma (pháp) này, mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một tổ kén, rối ren như một ống chỉ, bùng nhùng như rễ lau đan bện, không thể tìm được lối thoát ra khỏi vòng luân hồi với những khổ xứ, ác thú... đọa xứ của nó" [12].

Liên quan đến lời tuyên bố này, các bản chú giải giải thích.

Không một người nào, ngay cả trong giấc mộng, thoát ra khỏi cái vòng tử sanh luân lưu đáng sợ, đã từng hủy diệt (các hữu tình) như sấm sét, trừ phi người ấy, bằng dao tuệ, khéo mài trên đá thiền định cao thượng, cắt đứt được cái bánh xe Sanh Hữu (duyên khởi), vốn không đưa ra một cơ sở nào (để hiểu được), do sự thâm sâu quá mức của nó, và cũng khó chấp nhận do tính chất phức tạp của nhiều pháp môn. [13]

Điều này có nghĩa là người hành thiền nếu không biết, không thể nhập pháp Duyên khởi qua những giai đoạn Minh Sát Tuệ khác nhau, thì không thể thoát khỏi vòng tái sanh luân hồi.

Trong *Aṅguttara Nikāya* (Tăng Chi Kinh) điều này đã được đức Phật nói rõ: "Và thế nào, này các tỳ khưu, là Thánh đế về Tập khởi của Khổ?

Do vô minh làm duyên, (có) các hành; hành làm duyên, có thức; thức làm duyên, có danh sắc; danh sắc làm duyên, có lục nhập; lục nhập làm duyên có xúc; xúc làm duyên, có thọ; thọ làm duyên, có ái; ái làm duyên, có thủ; thủ làm duyên, có hữu; hữu làm duyên, có sanh; sanh làm duyên, có già - chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.

Như vậy là nguồn gốc (tập khởi) của toàn bộ khổ uẩn này. Này các tỳ khưu, đây gọi là Thánh

đế về nguồn gốc "tập khởi của Khổ." [14]

Đây cũng được gọi là pháp duyên khởi. Và đức Phật đã từng nói duyên khởi là Thánh đế về Nguồn gốc của Khổ (*samudaya sacca*).

Thánh đế về Khổ, là năm uẩn chấp thủ, và Thánh đế về Nguồn gốc của Khổ, tức pháp Duyên khởi, được gọi là các Hành (*saṅkhārā*). Chúng là đối tượng của tuệ Minh sát (*vipassanā*). Ở những giai đoạn khác nhau của tuệ minh sát hành giả phải nắm bắt được các hành này là vô thường, khổ và vô ngã. Không biết và thể nhập chúng, làm thế nào hành giả có thể nắm bắt được chúng là vô thường v.v...? Đó là lý do tại sao chúng tôi phải dạy thiền Minh sát theo hệ thống.
Muốn biết sắc chân đế, sắc thủ uẩn, hành giả phải hành thiền tứ đại cho tới khi thấy được sắc ấy bao gồm những phần tử nhỏ mà chúng ta gọi là các nhóm hay tổng hợp sắc (*rūpa kalapas*), và hành giả cũng cần phải thấy được tứ đại trong các nhóm sắc nhỏ ấy nữa [15]. Sau đó hành giả cần phân biệt cả hai: căn và đối tượng của nó cùng với nhau [16]. Không phân biệt sắc theo cách này, hành giả không thể nào phân biệt được danh, bốn danh uẩn chấp thủ. Đó là lý do vì sao chúng tôi dạy *Vipassanā* theo từng giai đoạn.

Bây giờ, trả lời cho câu hỏi thứ hai của hành giả. Theo truyền thống Phật giáo Thượng Tọa Bộ (*Theravāda*), có hai loại đề tài thiền (*kammaṭṭhāna*) là: *parihāriya kammaṭṭhāna* và *sabbatthaka kammaṭṭhāna*. *Pārihāriya kammaṭṭhāna* - Ứng dụng nghiệp xứ - là đề tài thiền mà cá nhân mỗi hành giả qua đó tu tập định để dùng làm nền tảng cho Minh sát (*vipassanā*). Hành giả phải luôn luôn sử dụng đề tài thiền này như nền tảng của mình. Còn *Sabbatthaka kammaṭṭhāna* - Nhất thiết xứ Nghiệp xứ - ngược lại, là đề tài thiền mà tất cả các hành giả đều phải tu tập giống nhau [17]. Đó là bốn thiền bảo hộ.

1. Thiền tâm Từ (*mettā bhāvanā*)
2. Niệm ân đức Phật (*Buddhānussati*)
3. Niệm sự chết (*maraṇānussati*)
4. Quán bất tịnh (*asubha bhāvanā*)

Như vậy, mặc dù một hành giả sử dụng niệm hơi thở như "Ứng dụng nghiệp xứ" của mình, song vẫn phải thực hành bốn thiền bảo hộ này trước khi chuyển sang tu tập Minh sát. Đây là cách tiến hành theo đúng truyền thống đạo Phật.

Muốn tu tập thiền tâm từ cho đạt đến một bậc thiền nào đó, nếu hành giả đã tu tập thiền *kasiṇa* màu trắng đạt đến tứ thiền rồi vẫn tốt hơn. Câu chuyện về năm trăm vị tỳ khưu mà bài "Kinh Từ Bi" (*karaṇīyametta sutta*) đã được đức Phật dạy cho họ là một điển hình. Các vị tỳ khưu này rất thông thạo trong mười *kasiṇa* (đề mục biến xứ) và tám thiền chứng (*samāpatti*), đã hành Minh sát đạt đến Sanh diệt tuệ (*udayabbaya ñāṇa*), và cùng nhau đi vào rừng để hành thêm. Nhưng cuối cùng họ phải quay về với đức Phật vì các vị chư Thiên cư ngụ trong khu rừng ấy cảm thấy khó chịu trước sự có mặt của các vị tỳ khưu và hiện ra những tướng quái dị để dọa dẫm các vị tỳ khưu này. Nhân đó đức Phật dạy họ bài kinh "Từ Bi" vừa như một đề tài thiền và vừa như một bài kinh cầu an (*paritta*). Là một đề tài thiền, bài kinh này dành cho những vị đã đắc thiền tâm từ (*mettā jhāna*) và đã phá bỏ được các ranh giới giữa những loại người khác nhau [18]. Nói chung, "Kinh Từ Bi" là một pháp hành về tâm từ đã được chuyên biệt hóa, trong đó hành giả thực hành lên đến tam thiền bằng cách mở rộng tâm từ đến mười một loại người với ý nghĩ "*Sukhino v khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhitattā*" (Cầu mong tất cả chúng sanh được an ổn và hạnh phúc v.v...). Kinh nói rằng đức Phật biết năm trăm vị tỳ khưu này chắc chắn sẽ hành rất dễ, vì họ đã thành thạo trong mười *kasiṇa*. Và thiền tâm từ được hành dễ dàng hơn nhờ thiền *kasiṇa* như thế nào?

Trong Tăng Chi Kinh đức Phật nói rằng trong bốn *kasiṇa* màu (xanh, vàng, đỏ, trắng), *kasiṇa* trắng là thù thắng nhất [19]. *Kasiṇa* trắng làm cho tâm hành giả trong sáng rõ ràng. Một cái tâm trong sạch và tĩnh lặng như vậy rất cao thượng và đầy năng lực. Nếu hành giả hành thiền tâm từ với tâm trong sáng, không có những phiền não, thì thường thường sẽ đắc thiền tâm từ trong một
thời ngồi thiền. Vì vậy nếu hành giả nhập tứ thiền *kasiṇa* trắng, sau đó xuất khỏi thiền ấy, và hành thiền tâm từ sẽ rất dễ thành công.

Để đạt đến tứ thiền *kasiṇa* trắng, người hành thiền trước phải hành thiền bộ xương bên trong và bên ngoài. Vì như vậy sẽ làm cho thiền *kasiṇa* trắng trở nên dễ hơn. Do đó, sau tứ thiền hơi thở chúng tôi thường dạy các thiền sinh hành ba mươi hai thể trược, thiền bộ xương và thiền *kasiṇa*
trắng. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, phần lớn các hành giả đều nói rằng tứ thiền *kasiṇa* trắng tốt hơn tứ thiền hơi thở, vì nó tạo ra một cái tâm rõ ràng hơn, trong sáng hơn và tĩnh lặng hơn, được xem là rất hữu ích cho việc hành các đề tài thiền khác. Vì thế chúng tôi thường dạy thiền *kasiṇa* trắng trước khi thiền tâm từ.

Cũng có một vấn đề chung đối với những người mới hành thiền. Có thể hành giả đã thành thiền tâm từ rồi. Nhưng, hành giả đạt đến thiền (*jhāna*) chưa? Trong thực hành, nếu một hành giả muốn mở rộng tâm từ đến một người cùng phái nào đó, trước hết hành giả phải lấy khuôn mặt tươi cười của người ấy làm đối tượng, rồi tu tập tâm từ hướng về người ấy với ý nghĩ: "Cầu mong con người tốt đẹp này thoát khỏi sự khổ tâm v.v...". Đối với hành giả sơ cơ, khuôn mặt tươi cười ấy chẳng bao lâu sẽ biến mất. Hành giả không thể nào tiếp tục thiền tâm từ của mình được, vì không có đối tượng, do đó mà hành giả không thể đắc thiền tâm từ hoặc một thiền nào khác.

Nếu hành giả dùng tứ thiền *kasiṇa* trắng, thì lại khác. Hành giả xuất khỏi thiền này, và khi tu tập tâm từ, lúc ấy nhờ có định đi trước nên khuôn mặt tươi cười (đối tượng) sẽ không biến mất. Hành giả có thể tập trung sâu vào hình ảnh đó, và có thể đắc đến tam thiền tâm từ trong một thời tọa thiền. Nếu hành giả hành có hệ thống và đạt đến chỗ phá bỏ được những ranh giới giữa các hạng người, thì thậm chí hành giả có thể hành được mười một cách rải tâm từ theo Kinh Từ Bi (*Karaṇīyamettā sutta*), và năm trăm hai mươi tám cách đề cập trong bộ "Luận Vô Ngại Giải Đạo" (*Paṭisambhidā Magga*) [20]. Cũng chính vì lý do này, chúng tôi thường thường dạy thiền *kasiṇa* trắng trước thiền tâm từ.

Hành giả cũng có thể đã hành pháp môn niệm Ân đức Phật (*Buddhānussati*). Song hành giả đã đắc cận định chưa? Khi người nào đã thành công trong thiền tâm từ rồi thực hành pháp

môn tùy niệm Phật, họ có thể đạt đến cận định trong một thời ngồi thiền, ở đây cũng là do có định đi trước vậy. Quán bất tịnh (*asubha*) cũng sẽ trở nên dễ dàng. Nếu hành giả hành thiền (quán) bất tịnh đạt đến sơ thiền, rồi sau đó niệm sự chết (*maraṇānussati*), hành giả có thể thành công trong một thời ngồi thiền.

Đó là lý do tại sao chúng tôi dạy thiền *kasiṇa* trắng trước bốn thiền bảo hộ. Tuy nhiên, nếu một hành giả muốn đi thẳng vào Minh sát (*vipassanā*), không hành bốn thiền Bảo hộ, họ có thể làm vậy, không có vấn đề gì cả.

Hỏi 2.3: *Vì sao, sau khi đã phân biệt danh và sắc rồi, thiền sinh còn phải hành các pháp môn thứ nhất và thứ năm của pháp Duyên khởi (paṭiccasamuppāda) nữa? Pháp môn thứ nhất và thứ năm ấy là gì?* [21]
Đáp 2.3: Theo truyền thống Thượng Tọa Bộ, có bảy giai đoạn Thanh Tịnh (*visuddhi*). Năm thanh tịnh đầu là:

1. Giới thanh tịnh (*sīla visuddhi*)

Giới có bốn loại [22]

- Giới phòng hộ theo giới bổn (*Paṭimokkhā saṁvarasīla*)
- Giới phòng hộ các căn (*indriya saṁvara sīla*)
- Giới thanh tịnh sanh mạng (*ajīva pārisuddhi sīla*)
- Giới liên quan tứ vật dụng (*paccaya sannissita sīla*)

2. Tâm thanh tịnh (*citta visuddhi*) - là cận định và tám thiền chứng (*samāpatti*). 3. Kiến thanh tịnh (*diṭṭhi visuddhi*) tức Danh Sắc Phân tích trí (*nāma rūpa paricchedañāṇa*)
4. Đoạn nghi thanh tịnh (*kaṇkhāvitaraṇa visuddhi*) tức Tuệ nắm bắt Nhân duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*), hay nói cách khác là tuệ thấy duyên khởi tánh (*paṭiccasamuppāda*)

5. Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh (*maggāmaggāñaṇa dassana visuddhi*) tức tuệ Thẩm sát tam tướng (*sammasana ñāṇa*) và tuệ quán Sanh diệt (*udyabbaya ñāṇa*) là những tuệ khởi đầu của

Minh sát.

Như vậy, trước Minh sát có bốn thanh tịnh. Tại sao? Minh sát là "tuệ" làm nhiệm vụ thấu rõ tính chất vô thường, khổ và vô ngã của Danh Sắc và các nhân của chúng. Không biết Danh Sắc và các nhân của chúng, làm thế nào chúng ta có thể thấu hiểu được rằng chúng là vô thường, khổ và vô ngã? Chúng ta hành minh sát như thế nào? Chỉ sau khi chúng ta đã phân biệt được danh sắc và các nhân của chúng một cách rành mạch, chúng ta mới có thể hành thiền minh sát được.

Danh Sắc và các nhân của chúng được gọi là các "Hành" (*saṅkhāra*). Chúng diệt ngay khi vừa sanh, đấy là lý do vì sao chúng là vô thường; chúng phải chịu sanh diệt liên tục, nên là khổ; chúng không có tự ngã (*atta*) hoặc một bản thể bền chắc không bị tiêu hoại, nên là vô ngã.

Hiểu rõ vô thường, khổ và vô ngã theo cách này là Minh sát thực thụ. Vì vậy trước khi hành Minh Sát, chúng tôi dạy thiền sinh phải phân biệt danh, sắc và duyên khởi tánh. Chú giải giải thích nó như là "*aniccanti pañcakkhandhā*" [23] (ngũ uẩn là vô thường), và "*aniccanti khandha pañcakaṁ*" [24]. Có nghĩa "Vô thường chính là năm uẩn". Năm uẩn, nói cách khác, là danh sắc và các nhân của chúng. Như vậy, Minh sát thực thụ đòi hỏi người hành thiền phải biết năm uẩn, và các nhân cũng như quả của chúng.

Đức Phật tùy theo căn tánh của người nghe mà dạy bốn phương pháp phân biệt duyên khởi. Trong Vô Ngại Giải Đạo, còn có một phương pháp nữa [25]. Vị chi là có năm phương pháp hay năm pháp môn. Phương pháp thứ nhất trong số đó được đức Phật dạy là phương pháp phân biệt duyên khởi theo chiều thuận.

Vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, v.v...
Phương pháp này phổ biến trong Phật giáo Nguyên Thủy (hay *Theravāda*), nhưng lại rất khó đối với ai không có kiến thức về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Ngay cả những hành giả có kiến thức Vi Diệu Pháp tương đối cũng vẫn có khả năng gặp nhiều khó khăn.

Phương pháp thứ năm do Ngài Xá Lợi Phất dạy, và được ghi lại trong Kinh Tạng *Pāḷi*, bộ Vô

Ngại Giải Đạo, tương đối dễ đối với hành giả mới thực hành minh sát. Phương pháp này nhắm vào việc phân biệt năm nhân quá khứ tạo ra năm quả hiện tại, và năm nhân hiện tại sẽ tạo ra năm quả vị lai. Đây là nguyên tắc chính trong phương pháp thứ năm. Nếu hành giả muốn biết nó bằng kinh nghiệm trực tiếp, hành giả phải hành cho tới giai đoạn này.

Sau khi thực hành theo đúng hệ thống pháp môn thứ năm này, hành giả sẽ không gặp nhiều khó khăn khi hành phương pháp thứ nhất nữa. Vì lý do này chúng tôi dạy phương pháp thứ năm trước phương pháp thứ nhất. Dĩ nhiên chúng tôi sẽ dạy cả năm phương pháp cho những ai có đủ thời gian, và nhất là muốn hành thêm. Nhưng, cho dù đức Phật dạy duyên khởi theo căn tánh người nghe, một phương pháp cũng là đủ để đắc Niết-bàn rồi. Cũng vậy, vì phương pháp thứ nhất được xem là phổ biến trong Đạo Phật Nguyên Thủy, nên chúng tôi dạy cả hai phương pháp thứ nhất và thứ năm cho tiện.

Một lần nọ, tôn giả *Ānanda* sau khi đã hành pháp Duyên khởi theo bốn cách. Vào buổi chiều, ngài đi đến gặp đức Phật và bày tỏ: "Bạch Đức Thế Tôn, mặc dù pháp duyên khởi thâm sâu là vậy, nó cũng dễ đối với con." Đức Phật trả lời.

"*Etassa cānanda, dhammassa ananubodhā, appaṭivedhā evamayaṁ pajā tankākulakajāta, kulāgaṇthikajāta, muñjapabbajabhūtā apāyaṁ duggatiṁ vinipātaṁ saṁsāraṁ nātivattati*."

Nghĩa là không hiểu rõ pháp duyên khởi xuyên qua Tùy giác trí (*anubodha ñāṇa*) và Thông đạt trí (*paṭivedha ñāṇa*), con người không thể thoát khỏi vòng luân lưu sanh tử (*saṁsāra*), và bốn ác đạo (*apāya*). Tùy giác trí ở đây là trí phân tích Danh Sắc (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*), và trí phân biệt (nắm bắt) Nhân Duyên (*pacāya pariggaha ñaṇa*). Còn Thông đạt trí (*Paṭivedha ñāṇa*) là tất cả các minh sát trí (*vipassanā ñāṇa*). Vì vậy, không hiểu rõ duyên khởi với tùy giác trí và thông đạt trí này, ta không thể đạt đến Niết-bàn. Từ đoạn kinh trên, chú giải nói rằng không hiểu rõ duyên khởi, không ai có thể thoát khỏi vòng luân lưu sanh tử, dù là trong giấc mơ. [26]

-ooOoo-

[1] D.II.9.; MN. I. 1.10.

[2] Cửa vào thuộc các *kasiṇa* mầu đã đề cập trong Kinh Đại Niết-bàn (*Mahā Parinibbāna Sutta* D.II. 3.), *Abhibhāyatana sutta* - A. viii. V. ii.5). Cửa vào thuộc quán bất tịnh và không tánh (vô ngã) đã được đề cập trong "*Mahasatipaṭṭhāna sutta* - Đại Niệm Xứ Kinh. D.II.9. phần niệm Thân.

[3] Vs. VIII "*Kāyagatāsati kathā*" B 214 (*Mindfulness of the Body Explanation* - Giải thích về NiệmThân

[4] Vbh. A. vii. I "*Suttantabhājanīya kāyānupassanā Niddesa*".

[5] Vbh. Ti. ibid.

[6] Vbh, A. ibid

[7] A. X.I.iii.9. "*Paṭhamakosala sutta*" (*First Kosala sutta*")

[8] M. II. iii7 *Mahāsakuludāyī sutta* (Đại kinh *Sakuludāya*) và Das I (*Aṭṭhākasiṇaṁ soḷasakkattukaṁ* - Tám *kasiṇa* và Mười sáu lần.)

[9] Vì lẽ hư không không phải là sắc, do đó kasin.a hư không không thể được dùng để vượt qua sắc kasin.a nhằm đạt đến một thiền chứng vô sắc nào đó.

[10] Điều này đã bàn đến ở trên, liên quan đến những tướng khác nhau trong niệm hơi thở (*ānāpānasati*).

[11] Chi tiết xem bản 1

[12] D.ii.2. "*Mahānidāna sutta*" (Kinh Đại Duyên).

[13] Vbh. A. vi. I "*Suttantabhājaniya Vaṇṇanā*" Vs. XVII.

[14] A.III.II.ii.I. *"Titthāyatano sutta"* (*Sectarian Doctrines sutta*).

[15] Muốn biết về thiền tứ đại và các chi tiết liên hệ, xem bài giảng số 4.

[16] Xem thêm ở phần "Giới thiệu".

[17] Về điều tại sao và như thế nào hành giả phải bảo vệ thiền của mình, xem lại ở trên; chi tiết xem bải giảng số 3.

[18] Chi tiết thêm về Thiền tâm từ, xem "Làm cách nào để tu tập các Phạm Trú và Thiền Bảo hộ"

[19] A. X. I. iii.9 " *Pathama Kosal Sutta*"
[20] Ps. II. iv "*Mettā Kathā*" (Chú giải Thiền Tâm Từ).

[21] Chi tiết về cách tu tập các pháp môn thứ nhất và thứ năm của Duyên Khởi pháp, xem bài giảng số 6.

[22] Vs I. "*Sīlappabhedakatha*".

[23] Vs. VIII "*Ānāpānasati Kathā*" B. 236

[24] Vbh. A. ii I. "*Suttantabhājanya Vaṇṇanā*"

[25] Ps. I. i. 4. *Dhammaṭṭhitiñāṇa Niddeso*

[26] Chi tiết hơn, xem lại "Giới thiệu"

BÀI PHÁP THOẠI 3: Tu tập Bốn Phạm Trú và Bốn Thiền Bảo Hộ

Giới thiệu

Hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu về cách tu tập bốn Phạm trú (*cattāro brahma vihāra*), và bốn thiền bảo hộ (*catura rakkha bhāvanā*). Bốn phạm trú là những đề tài thiền thuộc về:

1. Từ (*mettā*)
2. Bi (*Karuṇā*)
3. Hỷ (*muditā*)
4. Xả (*upekkhā*)

Bốn thiền bảo hộ là những đề tài thiền thuộc về:

1. Từ (*mettā*)
2. Niệm ân đức Phật (*Buddhānussati*)
3. Thiền (quán) bất tịnh (*asubha bhāvanā*)
4. Niệm sự chết (*Maraṇāsussati*)

Tu tập Tâm Từ

Muốn tu tập tâm Từ hay Từ vô lượng tâm (*mettā*), trước hết hành giả cần phải biết rằng thiền này không nên tu tập đối với một người khác phái (*lingavisabhāga*), hoặc một người đã chết (*kālākatapuggala*).

Không nên dùng một người khác phái làm đối tượng (để rải tâm từ), vì dục tham đối với người (nam hay nữ) ấy có thể sẽ phát sinh. Tuy nhiên, sau khi hành giả đã đắc thiền thì có thể tu tập tâm từ đến người khác phái theo nhóm, chẳng hạn như "cầu mong tất cả nữ nhân đều được an lành". Một người chết lại càng không nên dùng, vì hành giả không thể đắc thiền tâm từ với một người đã chết làm đối tượng.

Những người mà hành giả nên tu tập tâm từ đến họ là:

- Bản thân (*atta*)
- Người hành giả kính mến (*piya puggala*)
- Người hành giả không thương không ghét (*majjhatta puggala*)
- Người hành giả ghét (*verī puggala*)

Mặc dù vậy, lúc ban đầu hành giả chỉ nên tu tập tâm từ đến hai hạng người là bản thân và người mà hành giả kính mến. Điều này có nghĩa là lúc mới hành thiền tâm từ, hành giả không nên rải tâm từ đến những loại người sau:

- Người hành giả không thích (*appiya puggala*)
- Người rất thân với hành giả (*atippiya sahāyaka puggala*)
- Người hành giả không thương không ghét (*majjhatta puggala*)
- Người hành giả ghét (*verī puggala*)

Một người hành giả không thích là người không làm điều gì có lợi cho hành giả, hoặc có lợi cho những người mà hành giả quan tâm. Người hành giả ghét là người làm điều tổn hại đến hành giả, hoặc tổn hại đến những người mà hành giả quan tâm. Những người này rất khó cho hành giả rải tâm từ đến họ lúc ban đầu, vì sân hận có thể khởi lên (khi nghĩ đến họ). Buổi đầu cũng sẽ khó tu tập tâm từ đến một người mà hành giả không thương không ghét. Còn trường hợp của một người
rất thân, hành giả có thể bị dính mắc vào người ấy, tức là quá lo lắng, ưu tư, thậm chí khóc than nếu nghe có điều gì xảy đến cho người nam hay nữ ấy. Vì vậy, bốn loại người này không nên dùng làm đối tượng rải tâm từ lúc ban đầu. Mặc dù sau đó, khi hành giả đã đắc thiền tâm từ rồi, hành giả có thể tu tập tâm từ đến với họ.

Hành giả không thể đắc thiền khi dùng chính bản thân mình làm đối tượng, cho dù có tu tập thiền ấy cả trăm năm. Như vậy, tại sao lại khởi đầu bằng việc tu tập tâm từ cho chính mình? Thực sự nó không đắc được dù chỉ là cận định, nhưng vì khi hành giả đã tu tập tâm từ cho bản thân mình, với ý nghĩ "Cầu mong cho tôi được an vui", rồi hành giả mới có thể đồng hóa mình với mọi người; để thấy rằng nếu ta muốn được an vui, không muốn đau khổ, muốn được

sống lâu, không muốn chết như thế nào, thì những người khác cũng muốn được an vui, không muốn khổ, muốn được sống lâu, không muốn chết như thế ấy.

Như vậy, hành giả có thể tu tập một cái tâm biết ước mong hạnh phúc và thịnh vượng cho tha nhân. Theo những lời đức Phật dạy [1]:

Sabbā disā anupaparigamma cetasā,
Nevajjhagā piyatara mattanā kvaci.
Evaṁ piyo puthu attā paresaṁ
Tasmā na hiṁse paramattakāmo.

Tâm ta đi cùng khắp
Tất cả mọi phương trời
Cũng không tìm thấy được
Ai thân hơn tự ngã
Tự ngã đối mọi người
Quán thân ái như vậy
Vậy ai yêu tự ngã,
Chớ hại tự ngã người

Như vậy, để đồng hóa mình với mọi người theo cách này, và làm cho tâm dịu dàng, thân ái, trước tiên hành giả phải tu tập tâm từ đối với chính mình với ý nghĩ như sau:

1. Cầu mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy (*ahaṁ avero homi*)
2. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm (*abyāpajjho homi*)
3. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ thân (*anīgho hoti*)
4. Cầu mong cho tôi được an vui, hạnh phúc (*sukhī attānaṁ pariharāmi*)

Nếu tâm chúng ta dịu dàng, nhân ái, hiểu biết, và có sự đồng cảm đối với tha nhân, chúng ta sẽ tu tập tâm từ đến người khác không mấy khó khăn. Vì vậy, tâm từ mà hành giả tu tập cho bản thân mình được mạnh mẽ và có năng lực thật là quan trọng. Một khi tâm hành giả đã trở nên dịu dàng, nhân ái, hiểu biết và có sự đồng cảm đối với tha nhân, lúc ấy hành giả có thể tu

tập tâm từ đối với họ.

Làm cách nào để tu tập tâm Từ đến từng hạng Người

Nếu hành giả đã đắc tứ thiền hơi thở, hoặc *kasiṇa* trắng, hành giả nên lập lại định ấy để cho ánh sáng bừng tỏ và tỏa chiếu. Đặc biệt là với ánh sáng của tứ thiền *kasiṇa* trắng hành giả thực sự sẽ rất dễ tu tập thiền tâm Từ. Lý do là vì với định của tứ thiền tâm được thanh lọc khỏi tham, sân, si và những phiền não khác. Sau khi xuất khỏi tứ thiền *kasiṇa* trắng, tâm dễ uốn nắn, dễ sử dụng, thuần tịnh, trong sáng và tỏa chiếu, nhờ những điều kiện này, hành giả trong một thời gian rất ngắn có thể tu tập tâm Từ thật mạnh mẽ và hoàn hảo.

Như vậy, với ánh sáng mạnh mẽ và chói sáng, hành giả nên hướng tâm đến một người cùng phái mà hành giả kính mến; có thể đó là thầy tổ hoặc bạn đồng tu của hành giả. Hành giả sẽ thấy rằng ánh sáng tỏa khắp mọi hướng chung quanh hành giả, và bất cứ người nào hành giả chọn làm đối
tượng cũng đều trở nên rõ rệt. Kế đó hành giả bắt lấy hình ảnh của người đó, đang ngồi hoặc đang đứng, và chọn hình ảnh nào làm cho hành giả thích nhất và hạnh phúc nhất. Cố gắng hồi tưởng lại thời gian người ấy được hạnh phúc nhất mà hành giả đã từng thấy, và chọn hình ảnh đó. Làm cho hình ảnh ấy xuất hiện trước mặt hành giả cách khoảng chừng một mét. Khi hành giả đã có thể thấy hình ảnh người đó thật rõ ràng trước mặt, hãy tu tập tâm Từ đến người đó với bốn ý nghĩ:

1. Cầu mong con người hiền thiện này được thoát khỏi hiểm nguy (*ayaṁ sappuriso avero hotu*) 2. Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm (*ayaṁ sappuriso abyāpajjo hotu*) 3. Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ thân (*ayaṁ sappuriso anīgho hotu*) 4. Cầu mong con người hiền thiện này được an vui hạnh phúc (*ayaṁ sappuriso sukhī attānaṁ pariharatu*).

Mở rộng tâm từ đến người ấy với cách như vậy khoảng ba hay bốn lần, rồi chọn một cách hành giả thích nhất, chẳng hạn, "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi mọi hiểm nguy". Kế, với hình ảnh mới của người đó, mới ở đây là trường hợp thoát khỏi hiểm nguy, mở

rộng tâm Từ bằng cách dùng một ý nghĩ tương xứng, trong trường hợp này, "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy, cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy". Lặp đi lặp
lại nhiều lần, cho tới khi tâm được an định và gắn chặt trên đối tượng, đồng thời hành giả có thể phân biệt các thiền chi. Rồi duy trì pháp hành cho đến khi hành giả đạt đến nhị thiền và tam thiền. Sau đó lấy một cách khác trong ba cách còn lại và tu tập tâm từ cho đến tam thiền. Mỗi lần như vậy hành giả phải có một hình ảnh tương xứng cho cách đã chọn, tức là, khi nghĩ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy", thì hành giả phải có một hình ảnh đặc biệt của người đó như vừa được thoát khỏi hiểm nguy, khi nghĩ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm", hành giả phải có hình ảnh khác, một trong những hình ảnh về người đó không có khổ tâm hay ưu sầu v.v... Bằng cách này, hành giả tu tập ba bậc thiền, và nhớ rằng ở mỗi trường hợp cần phải thực hành năm pháp thuần thục (*vasī bhāva*).
Khi hành giả đã thành công trong việc rải tâm từ đến người mình kính mến rồi, hãy lập lại điều đó với một người cùng phái mà hành giả kính mến khác. Cứ thử làm như vậy với khoảng mười người thuộc loại đó, cho đến khi hành giả có thể đạt đến tam thiền lấy bất cứ ai trong họ làm đề mục cũng được. Đến giai đoạn này hành giả có thể tiến hành một cách an toàn tới những người rất thân với hành giả (*atippiyasahāyaka*), song vẫn phải cùng phái. Lấy khoảng mười người
thuộc loại đó và tu tập tâm từ đến họ từng ngươi một, theo cách đã nói, cho tới khi đạt đến tam thiền.

Lúc này hành giả kể như đã thuần thục thiền tâm từ đến mức độ có thể tu tập nó đối với khoảng mười người cùng phái mà hành giả ghét, theo cách như trên. Nếu hành giả thuộc hạng Đại nhân giống như đức Bồ tát khi Ngài làm khỉ chúa *Mahākapi*, không bao giờ oán ghét người làm hại mình, và hành giả thực sự không sân hận hay oán ghét một người nào, thì không cần phải tìm một người (loại sân hận) để dùng làm đề mục thiền ở đây. Chỉ những ai có người mình oán ghét hay ác cảm mới có thể tu tập tâm từ đối với loại người đó.

Cứ thực hành thiền tâm từ theo cách này, tức là theo cách tu tập định cho đến tam thiền trên

mỗi loại người, tiến dần từ người này đến người kế, từ dễ nhất đến khó nhất, làm cho tâm hành giả càng lúc càng trở nên dịu dàng, nhân ái và nhu nhuyến, đến cuối cùng, khi hành giả có thể đắc thiền trên bất kỳ loại người nào trong bốn loại: người hành giả kính mến, người rất thân với hành giả, người hành giả không thương không ghét vàngười hành giả oán ghét.

Làm thế nào để phá bỏ ranh giới (Sīmāsambheda)

Khi hành giả tu tập tâm từ liên tục như vậy, hành giả sẽ thấy rằng tâm từ của mình đối với những người mình kính mến, và những người thân thiết trở nên bằng nhau, và hành giả có thể xem họ như một, tức như chỉ là người mình thích. Lúc đó hành giả sẽ chỉ còn bốn loại người này:

1. Bản thân.
2. Người hành giả thích.
3. Người hành giả không ưa không ghét.
4. Người hành giả oán ghét.

Hành giả cần tu tập tâm từ liên tục đối với bốn loại người này, cho tới khi tâm từ đối với họ trở nên quân bình, không có sự phân biệt. Mặc dù hành giả không thể đắc thiền tâm từ với chính bản thân mình làm đối tượng, song vẫn cần phải kể chung vào đấy để quân bình bốn loại.

Muốn làm điều này, hành giả cần lập lại tứ thiền hơi thở hoặc *kasiṇa* trắng. Với ánh sáng mạnh mẽ và chói sáng của định, hành giả mở rộng tâm từ đối với bản thân mình trong khoảng một phút hoặc vài giây; rồi hướng về người hành giả thích, kế đến một người hành giả không ưa không ghét, và rồi đến một người hành giả oán ghét, với mỗi người như vậy phải đạt cho đến tam thiền. Rồi lại rải tâm từ đến bản thân một cách ngắn gọn, tuy nhiên, đối với ba loại kia, lúc này mỗi loại phải là một người khác. Hãy nhớ tu tập chúng với từng cách như đã nói: "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy", rồi "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm", v.v... với mỗi đối tượng, cho đến tam thiền.
Như vậy mỗi lần hành giả phải thay đổi người ở mỗi trong ba loại: người hành giả thích, người không ưa không ghét và người hành giả oán ghét. Cứ làm đi làm lại như vậy nhiều lần với các

nhóm bốn khác nhau, sao cho tâm hành giả phát triển lòng từ liên tục không gián đoạn, và không có những sự phân biệt. Khi đã có thể tu tập thiền tâm từ đối với bất kỳ loại người nào trong bốn loại này không có sự phân biệt, hành giả kể như đã thành tựu những gì được gọi là "sự phá bỏ ranh giới" (*simāsambheda*). Khi ranh giới giữa những người đã được phá bỏ, hành giả có thể tu tập thêm thiền tâm từ này, bằng cách thọ trì pháp môn mà Tôn giả Xá Lợi Phất dạy và được ghi lại trong bộ *Paṭisambhidāmagga* - Vô Ngại Giải Đạo. [2]

Hai Mươi Hai Phạm Trù Mở Rộng Tâm Từ

Pháp môn đề cập trong Vô Ngại Giải Đạo bao gồm hai mươi hai phạm trù qua đó hành giả mở rộng tâm từ của mình: năm phạm trù mở rộng tâm từ không nêu rõ (*anodhiso pharaṇā*), bảy phạm trù mở rộng tâm từ có nêu rõ (*odhiso pharaṇā*), và mười phạm trù mở rộng tâm từ theo phương hướng (*disā pharaṇā*)

Năm phạm trù không nêu rõ gồm:

1. Tất cả chúng sinh (*sabbe sattā*)
2. Tất cả loài có hơi thở (*sabbe pāṇā*)
3. Tất cả sinh vật (*sabbe bhūtā*)
4. Tất cả mọi người (*sabbe puggalā*)
5. Tất cả các cá thể (*sābbe attabhāva pariyapannā*)

Bảy phạm trù có nêu rõ gồm:

1. Tất cả nữ nhân (*sabbā itthyo*)
2. Tất cả nam nhân (*sabbe purisā*)
3. Tất cả thánh nhân (*sabbe ariyā*)
4. Tất cả phàm nhân (*sabbe anāriya*)
5. Tất cả chư thiên (*sabbe devā*)
6. Tất cả nhân loại (*sabbe munussā*)
7. Tất cả chúng sanh trong các cảnh giới thấp (*sabbe vinipātikā*)

Mười phạm trù theo phương hướng gồm:

1. Hướng Đông (*puratthimāya disāya*)
2. Hướng Tây (*pacchimāya disāya*)
3. Hướng Bắc (*uttarāya disāya*)
4. Hướng Nam (*dakkiṇāya disāya*)
5. Hướng Đông Nam (*puratthimāya anudhisāya*)
6. Hướng Tây Bắc (*pacchimāya anudisāya*)
7. Hướng Đông Bắc (*uttarāya anudisāya*)
8. Hướng Tây Nam (*dakkhināya anudisāya*)
9. Hướng dưới (*heṭṭhimāya disāya*)
10. Hướng trên (*uparimāya disāya*).

Tu tập Năm Phạm Trù Không Nêu Rõ như thế nào

Muốn tu tập pháp môn thiền tâm từ này, hành giả cũng phải lập lại tứ thiền hơi thở hoặc *kasiṇa* trắng như trước, rồi tu tập tâm từ đối với bản thân, một người hành giả kính mến hoặc thân thiết, một người không thương không ghét, và một người hành giả oán ghét, cho đến khi không còn những ranh giới giữa họ và hành giả.

Kế đó dùng ánh sáng sáng chói, rực rỡ của định để thấy tất cả chúng sanh trong một vùng rộng lớn quanh hành giả, quanh nhà ở hay tu viện. Khi các chúng sanh ấy được thấy rõ ràng rồi, hành giả có thể tu tập tâm từ đến họ theo năm phạm trù không nêu rõ, và bảy phạm trù có nêu rõ, tổng cộng là mười hai. Ở mỗi phạm trù hành giả nên rải tâm từ theo bốn cách:

1. Cầu mong họ thoát khỏi hiểm nguy
2. Cầu mong họ thoát khỏi khổ tâm
3. Cầu mong họ thoát khỏi khổ thân
4. Cầu mong họ được an vui, hạnh phúc...

"Họ" ở đây là một trong mười hai phạm trù đã kể, như tất cả chúng sanh, tất cả chư thiên v...

Như vậy hành giả sẽ rải tâm từ tổng cộng bốn mươi tám cách [(7+5)4)=48].

Những chúng sanh trong mỗi phạm trù phải được thấy rõ ràng trong ánh sáng của định và sự hiểu biết. Chẳng hạn như, khi hành giả mở rộng tâm từ đến tất cả nữ nhân, thì hành giả phải thực sự thấy những nữ nhân trong vùng đã xác định với ánh sáng của định. Đối với các phạm trù khác cũng phải thấy thực sự như vậy. Hành giả phải tu tập mỗi phạm trù cho đến tam thiền trước khi chuyển sang phạm trù kế tiếp, và phải hành theo cách này cho tới khi trở nên thành thạo trong việc rải tâm từ theo tất cả bốn mươi tám cách.

Một khi đã thành thạo, hành giả nên mở rộng vùng đã ấn định ấy ra toàn chùa, toàn làng, toàn tỉnh, toàn bang, toàn nước, toàn thế giới, toàn thái dương hệ, toàn giải ngân hà, và toàn vũ trụ vô biên. Mỗi trong những vùng mở rộng này, hành giả tu tập theo bốn mươi tám cách đã nói cho đến tam thiền.

Khi thành thạo rồi hành giả có thể tiến hành sang phạm trù mười hướng.

Tu tập Phạm Trù Theo Mười Hướng

Các phạm trù rải tâm từ theo mười hướng bao gồm bốn mươi tám phạm trù đã bàn đến trước đó ở mỗi trong mười hướng.

Hành giả phải thấy tất cả chúng sanh trong toàn thể vũ trụ vô biên theo hướng Đông của hành giả, và mở rộng tâm từ đến họ theo bốn mươi tám cách. Rồi cũng làm y vậy đối với hướng Tây của hành giả và các hướng khác.

Điều này đưa tổng số lên bốn trăm tám mươi cách mở rộng tâm từ (10x48=480). Nếu thêm bốn mươi tám phạm trù biến mãn tâm từ ban đầu vào, chúng ta có năm trăm hai mươi tám cách mở rộng tâm từ (480+48=528).
Khi hành giả thuần thục năm trăm hai mươi tám cách rải tâm từ này, hành giả sẽ kinh nghiệm mười một lợi ích của việc hành tâm từ mà đức Phật đã dạy trong Kinh Tăng Chi (*Anguttara Nikāya*) [3]:

"Này các Tỳ khưu, khi từ tâm giải thoát được trau dồi, được tu tập, được thực hành, được làm thành cỗ xe, được làm thành nền tảng, được an trú, được củng cố, và thọ trì đúng cách, thời mười một lợi ích có thể trông đợi. Thế nào là mười một? (1) Người ấy ngủ an lạc; (2) thức an lạc; (3) không ác mộng; (4) được loài người thân ái (5); các hàng phi nhân thân ái; (6) chư thiên bảo hộ; (7) không bị lửa, thuốc độc, binh khí xúc chạm; (8) tâm dễ đắc định; (9) sắc mặt trong sáng; (10) lúc chết không rối loạn; và (11) nếu không đắc cao hơn, người ấy sẽ tái sanh Phạm Thiên giới."

Tu tập Tâm Bi

Một khi hành giả đã tu tập tâm từ như vừa mô tả ở trên được rồi thì việc tu tập phạm trú Bi vô lượng sẽ không khó. Để tu tập tâm bi, trước hết hành giả phải chọn một người cùng phái với mình đang chịu đau khổ. Hành giả phải làm khơi dậy lòng bi mẫn đối với họ bằng cách suy xét đến nỗi khổ đau mà họ đang gánh chịu.

Kế đó lập lại tứ thiền với *kasiṇa* mầu trắng, nhờ vậy ánh sáng sẽ trong sáng hơn, và dùng ánh sáng đó để thấy người ấy, rồi tu tập tâm từ cho đến tam thiền. Xuất khỏi tam thiền, hành giả tu tập tâm bi đối với người đang đau khổ đó với ý nghĩ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ đau" (*ayaṁ sappuriso dukkhā muccatu*). Làm vậy nhiều lần, lập đi lập lại cho tới khi hành giả đắc sơ thiền, rồi nhị thiền, và tam thiền cùng với năm pháp thuần thục cho mỗi bậc thiền chứng. Sau đó, hành giả sẽ tu tập tâm bi như đã làm với tâm từ, đó là, tu tập cho bản thân, cho một người hành giả thích, một người hành giả không thích cũng không ghét, và một người hành giả oán ghét, cho đến tam thiền, tới khi các ranh giới được phá bỏ.

Muốn tu tập tâm bi đối với những chúng sanh không có phương diện đau khổ nào rõ ràng cả, hành giả phải suy tư trên sự kiện rằng mọi chúng sanh chưa giác ngộ đều phải cảm thọ những kết quả của điều ác mà họ đã làm trong quá trình lang thang qua vòng từ sanh luân hồi, vì vậy có lúc phải tái sanh trong bốn ác đạo (địa ngục, ngạ quỉ, súc sanh và atula). Hơn nữa, mọi chúng sanh đều đáng thương tâm, vì họ chắc chắn không thoát khỏi cái khổ của già, đau và chết.

Sau khi suy xét như vậy, hành giả cũng tu tập tâm bi như đã tu tập tâm từ, tức là tu tập tâm bi đối với chính bản thân mình và hai loại người thông thường cho đến tam thiền, tới khi các ranh giới được phá bỏ.

Sau đó hành giả còn phải tu tập tâm bi theo cùng một trăm ba mươi hai cách mà hành giả đã tu tập tâm từ, đó là: năm phạm trù không nêu rõ, bảy phạm trù có nêu rõ, và một trăm hai mươi phạm trù theo phương hướng [5+7+(10x12)=132].

Tu tập Tâm Hỷ

Muốn tu tập tâm Hỷ vô lượng hay Hỷ phạm trú (*muditā*), hành giả phải chọn một người cùng phái với mình và đang hạnh phúc, người mà hình ảnh của họ làm cho hành giả sung sướng, và người mà hành giả rất thích được thân thiện với họ.

Kế tiếp hành giả lập lại tứ thiền trên *kasiṇa* trắng, nhờ vậy ánh sáng sáng tỏ rõ ràng hơn, rồi dùng ánh sáng ấy để thấy người đó, và tu tập tam thiền trên đề mục tâm từ. Xuất khỏi tam thiền và tu tập tam thiền tâm bi. Xuất khỏi tam thiền tâm bi và tu tập tâm hỷ đến người đang hạnh phúc ấy với ý nghĩ: "Cầu mong con người hiền thiện này không phải xa lìa những thành công y đã đạt được" (*ayaṁ sappuriso yathāladdhasampattito māvigacchatu*). Lập đi lập lại như vậy nhiều lần cho đến hành giả đạt đến sơ thiền, nhị thiền, và tam thiền, cùng với năm loại thuần thục cho mỗi thiền chứng.

Kế tiếp hành giả tu tập thiền tâm hỷ cho chính bản thân mình và ba loại người thông thường lên đến tam thiền, cho tới khi các ranh giới đã được phá bỏ. Cuối cùng hành giả tu tập tâm hỷ đối với tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên theo một trăm ba mươi hai cách.

Tu tập Tâm Xả

Muốn tu tập tâm Xả vô lượng hay Xả phạm trú (*upekkhā*), trước hết hành giả phải thiết lập lại tứ thiền trên *kasiṇa* trắng. Sau đó chọn một người cùng phái với hành giả và còn sống, đối với người này hành giả không thương cũng không ghét (có thái độ dửng dưng), và tu tập tâm từ,

bi và hỷ đến họ cho đến tam thiền. Rồi xuất khỏi tam thiền và suy xét đến những bất lợi của ba phạm trú (từ, bi, hỷ) đó, nghĩa là thấy chúng gần với lòng thương yêu, với ưa và ghét, với hãnh diện và mừng vui. Sau đó suy xét đến tứ thiền y cứ trên xả là an tịnh hơn. Rồi hành giả tu tập tâm xả đối với người mình không ưa không ghét ấy với ý nghĩ: "Con người hiền thiện này là kẻ thừa tự của nghiệp riêng của y (*ayaṁ sappuriso kammassako*)". Lập đi lập lại điều này nhiều lần cho tới khi hành giả đạt đến tứ thiền và năm loại thuần thục của nó. Với sự hỗ trợ của tam thiền thuộc từ, bi và hỷ, không bao lâu hành giả sẽ phát triển được tứ thiền thuộc xả này.

Sau đó tu tập xả đến một người hành giả kính mến hoặc thân ái với hành giả, đến một người rất thân, và đến một người hành giả thù ghét. Rồi lại đến chính bản thân hành giả, đến một người kính mến hoặc thân ái, một người không thương không ghét, và một người hành giả thù ghét, cho tới khi phá bỏ được ranh giới giữa hành giả (và mọi người).

Cuối cùng tu tập tâm xả vô lượng này tới tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên theo một trăm ba mươi hai cách đã nói ở trên.

Đến đây hoàn tất việc tu tập Bốn phạm trú hay Tứ Vô Lượng Tâm.

Tu tập Bốn Thiền Bảo Hộ

Bốn đề tài thiền tâm Từ, niệm ân đức Phật, quán Bất tịnh và niệm Sự Chết được gọi là "Bốn thiền Bảo Hộ". Sở dĩ gọi là "Bốn Thiền Bảo Hộ" vì chúng bảo vệ cho người hành thiền (hành giả) khỏi các loại hiểm nguy. Chính vì lý do này mà việc học và tu tập chúng trước khi tiến hành tu tập thiền Minh Sát (*vipassanā*) là điều đáng phải làm. Ở trên chúng ta đã thảo luận về cách làm thế nào để tu tập tâm từ rồi, vì vậy bây giờ chúng ta sẽ chỉ bàn về việc tu tập ba loại thiền bảo hộ khác còn lại. Chúng ta hãy bắt đầu với niệm ân đức Phật.

Tu tập Niệm Ân Đức Phật

Tùy niệm Phật hay niệm Ân Đức Phật (*buddhānussati*) có thể được tu tập bằng cách nhìn vào

chín ân đức của đức Phật, dùng công thức mà Ngài (đức Phật) đã thường xuyên đưa ra trong các bản kinh [4]:

Itipiso Bhagavā (Đức Thế Tôn là như vậy):

1. *Arahaṁ*
2. *Sammā Sambuddho*
3. *Vijjā caraṇa sampanno*
4. *Sugato*
5. *Lokavidū*
6. *Anuttaro Purisadamma Sārathi*
7. *Satthā Deva Manusānaṁ*
8. *Buddho*
9. *Bhagavā'ti*

Những ân đức này có thể được giải thích tóm tắt như sau:

1. Đức Thế Tôn này, sau khi đã diệt tận mọi phiền não, là bậc đáng cúng dường: *Arahaṁ* (Ứng cúng).

2. Ngài đã tự mình đạt đến sự giác ngộ viên mãn: *Sammāsambuddho* (Chánh biến tri). 3. Ngài toàn hảo cả minh lẫn hạnh: *Vijjācarana sampanno* (Minh hạnh túc). 4. Ngài chỉ nói những gì đem lại lợi ích và chơn chánh: *Sugato* (Thiện thệ). 5. Ngài biết rõ các thế gian: *Lokavidū* (Thế gian giải).
6. Ngài là bậc điều phục những người đáng được điều phục không ai bằng được: *Anuttaro Purisadamma Sārathi* (Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu).

7. Ngài là Thầy của chư Thiên và nhân loại: *Satthā Deva Manussānaṁ* (Thiên nhân sư). 8. Ngài là bậc giác ngộ: *Buddho* (Phật).
9. Ngài là bậc sở hữu may mắn nhất những quả nghiệp công đức đã làm trước đây: *Bhagavā* (Thế Tôn).

Bây giờ chúng ta sẽ nói đến cách tu tập định, chẳng hạn như, với ân đức thứ nhất: *Arahaṁ* (Ứng cúng). Theo *Visuddhi-magga* (Thanh tịnh đạo), từ *Pāḷi: Arahaṁ* có năm cách định nghĩa:

1. Vì Ngài đã hoàn toàn tiêu diệt, không còn dư tàn, mọi phiền não và những tiền khiên tật (khuynh hướng quen thuộc), nhờ vậy đã tự mình xa lìa chúng, nên đức Phật là bậc đáng cúng dường: *Arahaṁ* (Ứng cúng).

2. Vì Ngài đã cắt đứt mọi cấu uế với gươm Thánh đạo A-la-hán, nên đức Phật là bậc đáng cúng dường: *Arahaṁ*.

3. Vì Ngài đã bẻ gãy và tiêu diệt mọi cây căm của bánh xe duyên khởi, bắt đầu với vô minh và tham ái, nên đức Phật là bậc đáng cúng dường: *Arahaṁ*.

4. Vì giới, định, tuệ của Ngài không ai sánh bằng, nên đức Phật được các hàng Phạm thiên, chư thiên và loài người vô cùng kính trọng, do đó Ngài là bậc đáng cúng dường: *Arahaṁ*.

5. Vì Ngài không bao giờ làm những điều ác bằng thân, khẩu và ý dù ở nơi vắng vẻ, kín đáo, nên đức Phật là bậc đáng cúng dường: *Arahaṁ*.

Muốn tu tập thiền này, hành giả phải ghi nhớ năm định nghĩa này thật đầy đủ để tụng đọc. Sau đó lập lại tứ thiền *kasiṇa* trắng hay tứ thiền hơi thở, nhờ vậy ánh sáng bừng tỏ rõ ràng hơn.

Sau đó lập lại tứ thiền hơi thở hoặc *kasiṇa* trắng, nhờ vậy ánh sáng bừng tỏ rõ ràng hơn. Rồi dùng ánh sáng ấy để mường tượng một hình ảnh của Đức Phật mà hành giả nhớ được với lòng yêu mến và kính trọng. Khi hình ảnh Phật được rõ ràng rồi, hành giả hãy xem đó như Đức Phật thực sự và tập trung tâm trên đấy.

Nếu trong quá khứ hành giả đã may mắn gặp Đức Phật, thì hình ảnh của Ngài có thể tái hiện. Trong trường hợp này, hành giả cũng phải tập trung vào những ân đức của Phật, chứ không chỉ hình ảnh Ngài mà thôi. Nếu hình ảnh của Đức Phật thực không xuất hiện, thì trước tiên hãy

xem hình ảnh mường tượng đó như Đức Phật thực, rồi hồi tưởng lại những ân đức của Ngài. Hành giả có thể chọn một định nghĩa về *Arahaṁ* nào mà mình thích nhất, lấy ý nghĩa (của ân đức ấy) làm đối tượng, và hồi tưởng đi hồi tưởng lại nhiều lần ý nghĩa ấy kể như *Arahaṁ* (A-la-hán).

Khi định tâm của hành giả phát triển và mỗi lúc một mạnh hơn, hình ảnh của Đức Phật sẽ biến mất và lúc này hành giả sẽ chỉ duy trì định tâm trên ân đức đã chọn. Cứ tiếp tục tập trung vào ân đức đó cho tới khi các thiền chi sanh lên, mặc dù với thiền này hành giả chỉ có thể đạt đến cận định (*upacāara-jhāna*). Hành giả cũng có thể tập trung vào những ân đức Phật còn lại, theo cách như trên nữa.

Tu tập Quán bất tịnh

Thiền bảo hộ thứ hai là quán bất tịnh (*asubha bhāvanā*) trên một tử thi. Muốn tu tập thiền này hành giả cũng phải thiết lập lại tứ thiền hơi thở hoặc *kasiṇa* trắng, nhờ vậy ánh sáng sáng tỏ rõ ràng hơn. Rồi dùng ánh sáng ấy để mường tượng một xác chết khủng khiếp nhất, cùng phái (với hành giả), mà hành giả nhớ đã từng thấy. Dùng ánh sáng để thấy xác chết đó chính xác như khi hành giả đã thực sự thấy nó trong quá khứ. Khi đã thấy nó rõ rồi, hãy làm cho nó xuất hiện thực ghê tởm đến mức có thể được. Tập trung vào đó và ghi nhận "bất tịnh, bất tịnh" (*patikkūla, patikkūla*) [5]. Tập trung trên đối tượng bất tịnh của tử thi cho đến khi học tướng (*uggaha-nimitta*) trở thành tợ tướng (*patibhāga-nimitta*). Học tướng là hình ảnh của tử thi giống như khi hành giả thực sự thấy trong quá khứ, và là một cảnh tượng kinh dị, đáng sợ và gớm ghiếc, nhưng tợ tướng lại giống như một người tay chân to lớn đang nằm đấy sau khi đã ăn uống đầy bụng. Tiếp tục tập trung vào tợ tướng (*nimitta*) ấy cho tới khi hành giả đạt đến sơ thiền, và rồi tu tập năm loại thuần thục (của sơ thiền).

Tu tập Niệm sự chết

Thiền bảo hộ thứ ba là niệm sự chết (*maranā nussati*). Theo kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipatthāna*) và bộ Thanh tịnh Đạo, niệm sự chết cũng có thể được tu tập bằng cách dùng một tử thi mà hành giả nhớ đã thấy. Do đó, hành giả nên lập lại sơ thiền với tính chất bất

tịnh của một tử thi, và với tử thi bên ngoài ấy kể như đối tượng, suy xét: "Thân này của ta đây cũng có cùng bản chất phải chết như vậy. Quả thực, nó sẽ chết giống như tử thi này. Không thể nào tránh khỏi trở thành như thế này." Bằng cách giữ cho tâm tập trung trên (tử thi ấy) và niệm tưởng cái chết của chính hành giả, hành giả sẽ thấy rằng ý nghĩa kinh cảm (*saṁvega*) [6] được đánh thức dậy (hay phát triển). Với trí (kinh cảm) này, có thể hành giả sẽ thấy thân của mình như một xác chết bất tịnh như vậy. Tưởng tri rằng mạng căn (*life-faculty*) trong tử thi ấy đã bị cắt đứt, hành giả tập trung vào sự vắng mặt của mạng căn (tuổi thọ) với một trong những ý tưởng sau đây:

1. Cái chết của ta là chắc chắn, còn mạng sống là không chắc (*maraṇaṁ me dhuvaṁ, jīvitaṁ me adhu vaṁ*)
2. Chắc chắn ta sẽ chết ... (*maranaṃ me bhavissati*)
3. Mạng sống của ta sẽ chấm dứt trong cái chết. (*maraṇapariyosānaṁ me jīvitaṁ*) 4. Chết ... chết (*maraṇaṁ maraṇaṁ*)

Hãy chọn một trong bốn câu trên và niệm tưởng bằng bất kỳ ngôn ngữ nào cũng được. Tiếp tục tập trung vào hình ảnh vắng mặt mạng căn (thọ mạng) trong chính xác chết của hành giả, cho tới khi các thiền chi khởi lên, mặc dù với đề mục thiền này hành giả chỉ có thể đạt đến cận định.

Tóm tắt

Như ở trên đã đề cập, bốn đề mục thiền: tâm từ, niệm ân đức Phật, quán bất tịnh và niệm sự chết được gọi là Bốn thiền Bảo hộ, bởi vì chúng bảo vệ người hành thiền khỏi những hiểm nguy.

Trong "Kinh Meghiya" một bài kinh thuộc Tiểu bộ (*Khuddaka Nikāya*) có nói:
Asubhā bhavetabbā rāgassa pahānāya, mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya; ānāpanassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya.
(Muốn loại trừ dục tham, quán bất tịnh phải được tu tập; loại trừ sân, tâm từ phải được tu tập; và niệm hơi thở cần phải được tu tập để cắt đứt những tư duy lan man).

Theo bài kinh này, quán bất tịnh được xem là vũ khí tốt nhất để loại trừ dục tham. Nếu hành giả lấy một tử thi làm đối tượng, và xem đó như là bất tịnh, thì đó gọi là "tính chất bất tịnh của một thể xác vô thức" (*aviññāṇaka asubha*). Còn nếu lấy ba mươi hai thể phần của một chúng sanh,
và thấy chúng là bất tịnh (như kinh *Girimānanda* trong Tăng chi bộ kinh đã mô tả) thì gọi là "tính chất bất tịnh của một thân sống, hay hữu thức " (*saviññāṇaka asubha*). Cả hai hình thức quán bất tịnh này đều là lợi khí cho việc loại trừ dục tham.

Vũ khí tốt nhất để loại trừ sân hận là tu tập tâm từ, và để loại trừ tư duy tán loạn là niệm hơi thở.

Hơn nữa, khi tín căn trong thiền lơi lỏng, và tâm cùn nhụt, vũ khí tốt nhất là tu tập niệm ân đức Phật. Khi tâm kinh cảm lơi lỏng, và hành giả cảm thấy chán với việc hành thiền, thì vũ khí tốt nhất là niệm sự chết.

Hôm nay chúng ta đã bàn về cách tu tập bốn Phạm Trú và bốn Thiền Bảo Hộ. Trong bài giảng kế, chúng ta sẽ bàn đến cách tu tập thiền Minh sát, bắt đầu với pháp hành thiền tứ đại, và phân tích về các loại sắc khác nhau.

Các lợi ích của Thiền Chỉ (Samatha)

Trước khi chấm dứt bài giảng này, tôi muốn đề cập một cách tóm tắt mối liên hệ giữa Thiền Chỉ và Thiền Minh Sát.

Trong Tương ưng Kinh, Đức Phật có nói:

Samādhiṁ, bhikkhave, bhāvetha; samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṁ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṁ pajānāti? Rūpassa samudayañca atthaṅgamañca, vedānaya samudayañca atthaṅgamañca, sannāya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṁ samu dayañca atthaṅgamañca, viññāṇassa, samudayañca atthaṅgamañca.
(Này các tỳ khưu, các ông nên tu tập định. Vị tỳ khưu có định sẽ tuệ tri các pháp như chúng

thực sự là. Và thế nào (là các pháp) vị ấy tuệ tri như chúng thực sự là? Sự sanh khởi của sắc và sự hoại diệt của nó; sự sanh khởi của các cảm thọ, của các tưởng, của các hành, và sự hoại diệt của các cảm thọ, của tưởng và các hành ấy; sự sanh khởi của thức và sự hoại diệt của thức ấy.)

Do đó vị tỳ khưu có định sẽ tuệ tri năm uẩn, các nhân của năm uẩn, cũng như sự sanh khởi và hoại diệt của chúng. Vị ấy thấy rõ rằng do sự sanh khởi của các nhân (của chúng) mà năm uẩn sanh, và do sự diệt hoàn toàn của các nhân ấy mà năm uẩn cũng diệt hoàn toàn.

Thiền Chỉ (*Samatha*) mà chúng ta đã bàn luận trong hai bài giảng đầu và bài giảng hôm nay tạo ra năng lực định mạnh. Chính ánh sáng của định này sẽ cho phép hành giả thấy được danh-sắc chân đế để hành Minh Sát. Với năng lực định thâm sâu, mạnh mẽ ấy, hành giả có thể thấy rõ tính
chất vô thường, khổ, và vô ngã của Danh-sắc và các nhân của chúng. Sự trong sáng rõ ràng này là một lợi ích lớn xuất phát từ Thiền Chỉ.

Hơn nữa, Thiền Chỉ còn cho hành giả một nơi nghỉ ngơi. Trong thiền Minh Sát, do phân biệt quá nhiều nên mệt mỏi có thể phát sanh. Trường hợp như vậy, hành giả có thể trú vào một bậc thiền nào đó một thời gian để nghỉ ngơi. Sự nghỉ ngơi này sẽ làm cho tâm hành giả được tươi tỉnh trở lại, và sau đó có thể trở lại với công việc minh sát. Như vậy, bất cứ khi nào mệt mỏi phát sinh, hành giả có thể nhập thiền để an dưỡng trở lại.

Đây là những lợi ích của Thiền Chỉ mà hành giả cần phải nhớ, khi chúng ta bước sang bài giảng sau về thiền Minh sát.

*

HỎI ĐÁP 3

Hỏi 3.1: *Trong niệm hơi thở (ānāpānasati) có chuẩn bị tướng (parikamma-nimitta), học tướng (uggaha-nimitta) và tợ tướng (patibhāga-nimitta). Thế nào là chuẩn bị tướng? Có phải chuẩn bị*

tướng luôn luôn có màu xám không? Gì là sự khác nhau giữa chuẩn bị tướng và học tướng?

Đáp 3.1: Trong niệm hơi thở có ba loại tướng (*nimitta*), ba loại định (*samadhi*), ba loại thiền hay tu tập (*bhāvana*).

Ba loại tướng là:

1. Chuẩn bị tướng - *parikamma-nimitta*
2. Học tướng - *uggaha-nimitta*
3. Tợ tướng - *paṭibhāga-nimitta*

Ba loại định là:

1. Chuẩn bị định - *parikamma-samādhi*. Đôi khi định này còn được gọi là sát-na định (*khaṇika samādhi*)
2. Cận định - *upacāra-samādhi*
3. An chỉ định - *appanā-samādhi*

Cũng còn gọi là định của bậc thiền như tám thiền chứng [7]

Ba loại tu tập là:

1. Tu tập chuẩn bị (*parikamma bhāvanā*)
2. Tu tập cận hành (*upacāra bhāvanā*)
3. Tu tập an chỉ (*appanā bhāvanā*)

Đối tượng của chuẩn bị định có thể là chuẩn bị tướng, học tướng, và đôi khi cũng có thể là tợ tướng. Tu tập chuẩn bị cũng giống như chuẩn bị định vậy.
Cận định thực thụ, và tu tập cận định thực thụ rất gần với An chỉ định hay bậc thiền (*jhāna*); đây là lý do tại sao chúng được gọi là cận (*access* = gần). Song có khi định thâm sâu và mạnh mẽ trước định an chỉ, với tợ tướng (*pātibhāga nimitta*) làm đối tượng, cũng được gọi là "cận định" hoặc "cận thiền" như một lối ẩn ý. Khi chuẩn bị định hoặc sát-na định được phát triển

đầy đủ sẽ dẫn đến cận định. Khi cận định được tu tập sung mãn sẽ đưa đến an chỉ định (*jhāna*).

Trong các buổi giảng trước chúng ta đã bàn luận về tướng (*nimitta*) rồi. Như đã nói, tướng có ba loại là: chuẩn bị tướng, học tướng và tợ tướng.

1. Chuẩn bị tướng (*parikamma nimitta*): chúng ta biết hơi thở tự nhiên là một *nimitta* (tướng). Điểm xúc chạm cũng là tướng. Ở đây *nimitta* là đối tượng của sự tập trung hay sự định tâm. Chú giải nói rằng tướng ở mũi (*nāsika nimitta*), và tướng ở môi trên (*mukha nimitta*) là những parikamma *nimitta* (chuẩn bị tướng) cho hành giả mới thực hành. Khi sự định tâm mạnh hơn một chút, một màu xám như khói thường xuất hiện quanh lỗ mũi. Màu xám như khói này cũng là chuẩn bị tướng. Nó cũng có thể có màu khác nữa. Sự định tâm và tu tập ở giai đoạn chuẩn bị tướng được xem là bước sơ khởi.

2. Học tướng (*uggaha nimitta*): Khi chuẩn bị định tăng cường sức mạnh và năng lực thì cái màu xám như khói ấy thường chuyển sang màu trắng, trắng như bông gòn vậy. Nhưng nó cũng có thể trở thành màu khác, do một chuyển đổi nào đó trong tưởng [8]. Khi tưởng thay đổi, màu sắc và hình dáng của tướng cũng có thể thay đổi. Nếu màu sắc và hình dáng thay đổi thường xuyên quá, thì định tâm sẽ dần dần suy giảm. Điều này xảy ra là vì khi tưởng của hành giả thay đổi, đối tượng của hành giả cũng thay đổi theo cách tưởng tri ấy và như vậy có nghĩa là hành giả có những đối tượng khác nhau. Do đó, hành giả phải bỏ qua màu sắc và hình dạng của tướng và nên tập trung vào nó chỉ như một tướng hơi thở (*ānāpāna-nimitta*) mà thôi. Sự tập trung và tu tập trên học tướng (*uggaha nimitta*) cũng là bước sơ khởi.

3. Tợ tướng (*paṭibhāga-nimitta*): Khi sự định tâm trở nên mạnh mẽ và vững chắc hơn nữa, học tướng sẽ chuyển sang tợ tướng. Thường thường tợ tướng sẽ trong sáng và tỏa chiếu giống như sao mai. Tuy nhiên, trong trường hợp này cũng vậy, nếu tưởng thay đổi thì *nimitta* cũng có thể thay đổi. Chẳng hạn, khi định tâm vững chắc và mạnh mẽ, hành giả muốn tướng là dài nó sẽ trở thành dài; muốn ngắn nó sẽ trở thành ngắn; muốn màu đỏ như hồng ngọc nó sẽ trở thành đỏ như hồng ngọc. Thanh Tịnh Đạo khuyên hành giả không nên làm như vậy [9]. Vì nếu

làm, thì dù cho định có thâm sâu mấy đi chăng nữa, nó cũng sẽ dần dần suy giảm. Điều này là do hành giả có những tưởng khác nhau, và do đó những đối tượng cũng khác nhau. Vì vậy, hành giả không nên đùa chơi với tướng (*nimitta*). Nếu đùa chơi với tướng thì hành giả sẽ không thể nào đắc thiền (*jhāna*) được.

Giai đoạn ban đầu của định và tu tập (Thiền) trên tợ tướng cũng còn là giai đoạn chuẩn bị. Nhưng khi gần với bậc thiền (*jhāna*) thì chúng là cận định và tu tập cận hành. Khi an chỉ khởi lên, *nimitta* vẫn là tợ tướng (*patibhāga nimitta*), nhưng định bây giờ là an chỉ định, và tu tập là tu tập an chỉ (*appanā bhāvanā*).
Hỏi 3.2: *Thế nào là sự khác nhau giữa cận định và an chỉ định?*

Đáp 3.2: Khi tợ tướng xuất hiện, định sẽ rất mạnh và vững chắc. Nhưng ở giai đoạn này, tức giai đoạn cận định này các thiền chi chưa được phát triển sung mãn và tâm hữu phần (*bhavaṅga* = tâm duy trì đời sống) vẫn khởi lên; hành giả rơi vào hữu phần. Trong trạng thái này hành giả sẽ cho rằng mọi thứ đã dừng lại, hoặc có thể nghĩ đó là Niết-bàn, và nói: "lúc ấy tôi không còn biết gì hết". Nếu như hành giả thực hành theo cách này, cuối cùng hành giả có thể trú trong hữu phần (*bhavaṅga)* một thời gian khá dài.

Trong bất kỳ loại pháp hành nào, dù tốt hay xấu, nếu thực hành thường xuyên, người ta sẽ thành tựu mục đích của mình. "Thực hành làm cho hoàn thiện là vậy". Trong trường hợp này cũng thế, nếu hành giả hành đi hành lại nhiều lần theo cách như vậy, hành giả có thể rơi vào hữu phần trong thời gian khá lâu. Tại sao họ nói họ không biết gì hết? Bởi vì đối tượng của *bhavaṅga* (Hữu phần tâm) là đối tượng của tâm cận tử trong kiếp trước. Đối tượng đó có thể là nghiệp (*kamma*), nghiệp tướng (*kamma nimitta*) hoặc thú tướng (*gati nimitta*). Song hành giả không thể thấy điều này, vì hành giả chưa phân biệt được duyên khởi tánh. Chỉ khi nào hành giả phân biệt được Duyên khởi thì lúc đó hành giả mới thấy được tâm *bhavaṅga* (Hữu phần) ấy bắt lấy một trong ba đối tượng vừa nêu vào lúc cận tử.

Nếu một vị hành giả nghĩ rằng trạng thái đó là Niết-bàn thì đây là một "tảng đá" rất lớn cản lối vào Niết-bàn. Và nếu không giải tỏa được "khối đá" ấy, hành giả không thể nào đạt đến Niết

bàn. Vì sao ý niệm này khởi lên? Rất nhiều hành giả nghĩ rằng vị thinh văn đệ tử Phật có thể không hiểu Danh-sắc như lời Đức Phật dạy. Vì thế họ không nghĩ rằng việc phát triển định thâm sâu để phân biệt Danh-sắc và các nhân của chúng như lời Đức Phật dạy là cần thiết. Hậu quả là định tâm của họ yếu kém và tâm hữu phần vẫn khởi lên do các thiền chi quá yếu. Định tâm của họ không thể duy trì lâu. Còn nếu hành giả cố tình hành để rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*), hành giả sẽ thành tựu mục đích của mình, nhưng đó không phải là Niết-bàn. Muốn đạt đến Niết-bàn chúng ta phải hành bảy giai đoạn thanh tịnh theo tuần tự từng bước một; không biết danh sắc chân đế và các nhân của chúng, không ai có thể đắc Niết-bàn được.

Vấn đề cho rằng chứng cái vô tri (không biết gì) là Niết-bàn có lẽ cũng cần phải được giải thích thêm nữa ở đây (để tránh ngộ nhận).

Chúng ta biết Niết-bàn là *Visaṅkhāra* (Vô hành) tức là "không có các hành". Các hành (*saṅkhāra*) là danh sắc và các nhân của chúng, còn Niết-bàn thì không có cả hai. Tâm biết Niết bàn được gọi là tâm không có các hành sanh - *visaṅkhāragara citta* (vô hành sanh tâm). Nhưng tự thân nó không phải là *visaṅkhāra* (vô hành); vì hành vi thấy Niết-bàn đòi hỏi phải có sự hình thành của tâm vậy.

Tâm đó được hình thành, chẳng hạn như khi Đức Phật hoặc vị A-la-hán nhập thánh quả định và thấy Niết-bàn, thì được gọi là tâm quả A-la-hán (*arahattaphala citta*) cùng với các tâm sở đồng sanh. Nếu tâm quả A-la-hán được nhập vào từ căn bản sơ thiền, như vậy đó là một tâm A-la-hán
thánh quả sơ thiền (hay tâm tứ quả sơ thiền) và có ba mươi bảy tâm hành (đồng sanh). Nguyên tắc này cũng được áp dụng cho các Đạo-Quả tuệ khác. Cùng với các tâm sở phối hợp của chúng, các tâm này lấy Niết-bàn làm đối tượng; và Niết-bàn thì có đặc tính của sự tịnh lạc (*peaceful bliss*).
Bất cứ khi nào một bậc Thánh (*ariya*) nhập vào Thánh quả định, vị ấy phải biết Niết-bàn, và với trí thuộc thánh quả (quả tuệ) này vị ấy thọ hưởng sự tịnh lạc, tức Niết-bàn.

Chính vì thế, không thể có chuyện nhập vào một trong những thiền quả này mà lại nói về nó:

"Mọi thứ đều dừng lại: lúc ấy tôi không biết gì hết". Trước khi nhập một thánh quả định (Thiền quả), vị thánh đệ tử quyết định nó sẽ kéo dài trong bao lâu, chẳng hạn trong một hoặc hai giờ. Và trong suốt thời hạn đó, Niết-bàn được biết một cách liên tục như một trạng thái tịnh lạc (*santisukha*) vậy.

Vì thế, rõ ràng là khi một hành giả nói không biết gì cả, thì trạng thái đó không phải do vị ấy đạt đến Niết-bàn, mà chính vì định tâm của hành giả vẫn còn yếu.

Khi tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhaga nimitta*) xuất hiện, tâm hành giả có thể rơi vào hữu phần, vì các thiền chi chưa đủ mạnh. Cũng như một đứa bé yếu ớt, khi học đi, không tự mình đứng được, cứ phải ngã lên ngã xuống hoài. Ở giai đoạn cận định cũng vậy, các thiền chi vẫn chưa được phát triển đầy đủ, vì thế hành giả có thể rơi vào hữu phần, chứ đó không phải Niết bàn.

Để tránh rơi vào hữu phần, và để phát triển định tâm sâu thêm, hành giả cần có sự trợ giúp của ngũ căn: tín, tấn, niệm, định và tuệ [10] nhằm nhấn tâm vào và gắn chặt nó trên tợ tướng. Phải lấy tinh tấn để làm cho tâm biết rõ tợ tướng thường xuyên, lấy niệm để không quên nó, và lấy tuệ để tuệ tri nó (tợ tướng).

Ở giai đoạn an chỉ (hay bậc thiền), các thiền chi đã phát triển sung mãn. Cũng như một người đàn ông khoẻ mạnh có thể đứng thẳng người suốt cả ngày như thế nào, hành giả cũng vậy, lấy tợ tướng làm đối tượng, có thể trú trong thiền thuộc an chỉ định trong một thời gian dài mà không rơi vào hữu phần được. Sự an chỉ toàn triệt và không gián đoạn này có thể liên tục trong một, hai, ba tiếng hoặc hơn nữa. Vào lúc ấy, vị này không còn nghe âm thanh. Tâm vị ấy không đi qua các đối tượng khác. Ngoài tợ tướng ra, vị ấy không còn biết gì nữa cả.

Hỏi 3.3: *Dưới những điều kiện thế nào, hoặc trong trạng thái như thế nào, chúng ta có thể nói rằng một kinh nghiệm thiền thế này là cận định hoặc an chỉ định?*

Đáp 3.3: Nếu có nhiều tâm hữu phần khởi lên trong suốt lúc định tâm, hành giả có thể nói đó là cận định. Nhưng *nimitta* (tướng) vẫn phải là tợ tướng. Chỉ khi nào hành giả có thể trú trong

sự an chỉ toàn triệt một thời gian lâu không gián đoạn, cũng với tợ tướng ấy làm đối tượng thì hành giả mới có thể nói đó là an chỉ định.

Làm thế nào hành giả biết được tâm mình rơi vào hữu phần?

Khi người ấy để ý thấy rằng mình thường xuyên không biết về tợ tướng (*patibhāga nimitta*) thì họ biết ngay rằng mình có những tâm hữu phần rồi. Tâm người ấy cũng có thể có ý nghĩ về một đối tượng nào đó ngoài tợ tướng, dù trong những khoảnh khắc ngắn ngủi. Điều này không xảy ra trong an chỉ định. Trong an chỉ định chỉ có sự an chỉ hoàn toàn không gián đoạn mà thôi.

Hỏi 3.4: *Ở mỗi bậc thiền trong bốn thiền đều có cận định cũng như an chỉ định phải không? Các đặc tính của chúng là gì?*

Đáp 3.4: Chúng ta hãy lấy ví dụ về các thiền chứng thuộc hơi thở (*ānāpāna-jhāna*) vốn lấy tợ tướng hơi thở làm đối tượng. Có bốn cấp độ cận định và bốn cấp độ an chỉ định. Ở mỗi cấp độ có cận thiền (*jhāna*) trước, rồi an chỉ thiền tiếp theo. Cả hai đều lấy cùng tợ tướng hơi thở (*ānāpāna patibhāga nimitta*) làm đối tượng. Vì vậy chính mức độ định làm nên sự khác biệt này.

Trong cận sơ thiền, cận nhị thiền và cận tam thiền, có năm thiền chi. Nhưng trong cận tứ thiền không có thiền chi lạc (*sukha*), chỉ có tầm (*vitakha*), tứ (*vicāra*), xả (*upekkhā*) và nhất tâm (*ekaggatā*). Mặc dù chúng lấy cùng *nimitta* làm đối tượng, các thiền chi vẫn trở nên mạnh mẽ hơn ở mỗi cấp độ cận thiền.

Các thiền chi ở cận sơ thiền đè nén thọ khổ thuộc thân (*kāyika dukkha vedanā*); ở cận nhị thiền, đè nén khổ tâm hay thọ ưu (*domanassa vedanā*); ở cận tam thiền, đè nén thọ lạc thuộc thân (*kāyika sukkha vedanā*); và ở cận tứ thiền, đè nén thọ hỷ (*somanassa vedanā*). Đây là cách làm thế nào để chúng ta phân biệt sự khác nhau giữa các cấp độ cận định, đặc biệt là ở tứ thiền. Ở tứ thiền, hơi thở vi tế nhất, và gần như dừng hẳn. Nó dừng lại hoàn toàn ở thiền an chỉ thứ tư này.

Chúng ta cũng có thể phân biệt được giữa các an chỉ thiền này bằng cách nhìn vào các thiền chi. Trong an chỉ sơ thiền, năm thiền chi có mặt: tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm; trong nhị thiền có ba: hỷ, lạc, và nhất tâm; trong tam thiền có hai: lạc và nhất tâm, trong tứ thiền cũng có hai: xả và nhất tâm. Bằng cách nhìn vào các thiền chi, chúng ta có thể nói "Đây là an chỉ sơ thiền", "Đây là an chỉ nhị thiền" vv... Lại nữa, ở đây định tăng trưởng theo từng cấp độ. Định tứ thiền là cao nhất. Nó cao nhất như thế nào? Điều này hành giả phải tự mình thử mới biết được. Nhiều hành giả trình bày rằng tứ thiền là tốt nhất và an tịnh nhất.

Hỏi 3.5: *Do những điều kiện nào một hành giả từ an chỉ định rơi xuống hay thối lui cận định?Do những điều kiện nào người hành thiền đang ở cận định đạt đến an chỉ?*

Đáp 3.5: Nếu người hành thiền không tôn trọng pháp hành của mình, mà chú trọng các đối tượng khác ngoài tợ tướng thì các triền cái (*nivārana*) sẽ khởi sanh. Các triền cái này có mặt là do phi lý tác ý (*ayoniso manasikāra*). Những đối tượng khác làm giảm định, vì chúng ta biết thiện pháp và bất thiện pháp luôn luôn đối nghịch. Khi các thiện pháp mạnh và có năng lực thì những bất thiện pháp sẽ dạt ra xa, còn khi, do phi lý tác ý, các bất thiện pháp mạnh hơn thì thiện pháp cũng dạt ra vậy. Thiện pháp và bất thiện pháp không thể khởi lên một lần trong một sát-na tâm hay tiến trình nhận thức.

Ở đây chúng ta cần hiểu rõ như lý tác ý (*yoniso manasikāra*) và phi lý tác ý (*ayoniso manasikāra*) là thế nào. Khi người hành thiền tu tập niệm hơi thở (*ānāpānasati*), và tập trung vào hơi thở tự nhiên, tác ý của người ấy là như lý tác ý. Khi học tướng hay tợ tướng xuất hiện, vì hành giả tập trung trên đó, tác ý của hành giả là như lý tác ý. Trường hợp, trong thiền Minh sát, hành giả thấy "Đây là sắc", "Đây là Danh", "Đây là nhân", "Đây là quả", "Đây là vô thường", "Đây là khổ", hoặc "Đây là vô ngã", tác ý của hành giả cũng là như lý tác ý.
Tuy nhiên nếu người ấy thấy "Đây là đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, cha, mẹ, chư thiên, phạm thiên, thú vật v.v.."; hoặc "Đây là vàng, bạc, tiền v.v..." Khi ấy tác ý của hành giả là phi lý tác ý. Nói chung, chúng ta có thể nói rằng do như lý tác ý các thiện pháp khởi lên, và do phi lý tác ý các bất thiện pháp khởi lên. Nếu, trong khi hành giả đang hành thiền, phi lý tác ý khởi lên, thì các triền cái và phiền não chắc chắn sẽ theo sau; chúng là những bất thiện pháp. Các bất

thiện pháp ấy làm giảm định, hoặc khiến cho định thối chuyển và rơi xuống.

Nếu hành giả nhìn vào đối tượng thiền của mình với như lý tác ý thường xuyên, các pháp thiện sẽ sanh và tăng trưởng. Chẳng hạn như ở đây các pháp thiện thuộc bậc thiền nằm trong số các thiện pháp ấy. Vì vậy, nếu hành giả tập trung vào tướng (*nimitta*), như tợ tướng hơi thở chẳng hạn, đó là như lý tác ý. Nếu hành giả phát triển như lý tác ý này đến sức mạnh đầy đủ của nó, thì từ cận định hành giả sẽ đạt đến an chỉ định.

Hỏi 3.6: *Khi một người chết, một nghiệp tướng (kamma nimitta) có thể khởi lên do nghiệp thiện hoặc bất thiện ở quá khứ. Hiện tượng này có giống như hiện tượng xảy ra trong lúc đang thiền, khi hình ảnh của những sự kiện quá khứ mà hành giả đã quên, xuất hiện không?*

Đáp 3.6: Có thể có một sự giống nhau nào đó, nhưng chỉ trong vài trường hợp thôi. Tức là nó có thể tương tự như sự khởi lên của một nghiệp tướng nơi những người mà cái chết của họ xảy ra nhanh chóng.

Hỏi 3.7: *Trong lúc hành thiền, những hình ảnh thuộc các sự kiện từ hơn 30 năm đổ lại, mà hành giả đã quên, xuất hiện. Đây có phải là do thiếu nhất niệm để cho tâm rời xa đối tượng không?*

Đáp 3.7: Có thể là vậy, nhưng nó cũng có thể là do tác ý (*manāsikara*). Nhiều hành giả không biết về tác ý này. Chỉ khi nào họ đã hành thiền trên "danh" rồi họ mới hiểu được nó. Tiến trình nhận thức xảy ra rất nhanh, vì thế họ không hiểu rằng những hình ảnh này xuất hiện là do tác ý. Tuy nhiên không có "hành"nào khởi lên một mình mà không có nhân cả. Điều này là do tất cả các hành là hữu vi (tức do duyên tạo thành).

Hỏi 3.8: *Trường hợp một người sắp chết**,** nếu có chánh niệm mạnh mẽ, họ có thể ngăn một nghiệp tướng (kamma nimitta) thuộc bất thiện nghiệp hay thiện nghiệp trước đó không cho khởi lên được không?*

Đáp 3.8: Niệm mạnh và vững chắc có thể ngăn các *nimitta* (tướng) như vậy không cho khởi lên; nhưng niệm mạnh và vững chắc là như thế nào? Nếu một hành giả nhập thiền (*jhāna*), và duy trì thiền ấy hoàn toàn vững chắc cho đến thời điểm chết, hành giả có thể nói rằng niệm

thuộc thiền
ấy là mạnh và vững chắc. Loại niệm đó có thể ngăn một tướng bất thiện hoặc một tướng thuộc thiện dục giới không cho khởi lên. Nó chỉ bắt lấy đối tượng thiền, như tợ tướng hơi thở hoặc tợ tướng *kasiṇa* trắng chẳng hạn.

Một loại niệm mạnh và vững chắc khác là niệm kết hợp với Minh Sát Tuệ. Nếu Minh Sát Tuệ của hành giả là Hành Xả Tuệ (*sankhārupekkhañāṇa*), và nếu hành giả hành Minh sát (*vipassanā*) cho đến sát-na cận tử, thì tốc hành tâm cận tử của hành giả là minh sát tuệ kết hợp với niệm mạnh và vững chắc. Loại niệm đó cũng có thể ngăn các tướng bất thiện không cho xuất hiện, cũng như ngăn các tướng thiện khác xen vào thay thế tướng Minh sát của hành giả. Tướng Minh
sát ở đây là tính chất vô thường, khổ và vô ngã của một "hành" (*sankhāra*) đã chọn. Hành giả có thể chết với một tướng như vậy làm đối tượng cho tốc hành tâm cận tử (*maranasanna javana*) của mình. Nó có thể tạo ra một kiết sanh thức thuộc chư thiên (*deva paṭisandhicitta*) nhờ vậy hành giả được tái sanh tức thời như một vị chư thiên. Liên quan đến những lợi ích mà loại hành giả này có thể có được trong kiếp sống tương lai như là một vị chư thiên, Đức Phật nói trong kinh "*Sotānugata*" (Người Nghe Kinh) [11] :

"*So muṭṭhassati kālaṁ kurumāno aññataraṁ devanikāyaṁ upapajjhati. Tassa tattha sukhino dhammapadā plavanti. Dandho bhikkhave satuppāto, atha so sutto khippameva visesagāmīhoti.* (Này các tỳ khưu, một kẻ phàm phu (*puthujjana*) được nghe Pháp, thường lập lại Pháp, suy tư về Pháp, thể nhập trọn vẹn Pháp với minh sát tuệ, nếu người ấy chết, người ấy có thể tái sanh vào một trong những cảnh giới chư thiên, ở đấy các hành xuất hiện rõ ràng trong tâm vị ấy. Người ấy có thể suy xét về Pháp hoặc hành Minh sát chậm nhưng đắc Niết-bàn rất nhanh (hành nan đắc cấp).

Tại sao các hành xuất hiện rõ ràng trong tâm người ấy? Vì tốc hành tâm cận tử của kiếp làm người trước đó, và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) của kiếp làm chư thiên sau đó lấy cùng một đối tượng, trong trường hợp này là tính chất vô thường, khổ, hoặc vô ngã của các hành. Tâm "chủ", tức hữu phần, đã biết đối tượng Minh sát (*vipassanā*), là lý do tại sao minh sát tuệ có

thể dễ dàng được phát triển. Vì thế theo bài kinh này, niệm mạnh kết hợp với minh sát tuệ có thể ngăn các tướng bất thiện không cho khởi lên, cũng như ngăn các tướng thiện khác có thể xen vào thay thế tướng minh sát của vị ấy. Do đo, hành giả nên cố gắng để có được loại niệm này trước khi cái chết xảy ra.

Một điển hình của sự kiện này nằm ở bài kinh "Đế Thích sở vấn" (*sakkapañha*) nói về ba vị tỳ khưu đã hành Thiền Chỉ và Thiền Minh Sát [12]. Cả ba vị có giới hoàn hảo và định hoàn hảo, nhưng tâm của họ lại có khuynh hướng muốn sống như các nữ càn thác bà [13] (*gandhabbas*). Khi họ chết, họ tái sanh về cõi chư thiên. Cả ba vị đều hóa sanh làm các nữ càn thác bà rất xinh đẹp và sáng láng độ khoảng mười sáu tuổi. Trong kiếp làm tỳ khưu của họ, ba vị hàng ngày thường đi đến nhà của một nữ cư sĩ để khất thực, và dạy Pháp cho cô ta. Nữ chủ này trở thành một vị Thánh nhập lưu và khi thân hoại mạng chung nàng tái sanh làm Thiên tử Gopaka, con của đức trời Đế thích. Ba thiên nữ càn thác bà này phục vụ âm nhạc cho con trai của vua trời Đế thích, vị này để ý thấy họ là những thiên nữ rất xinh đẹp và sáng láng. Vị ấy thầm nghĩ: "Các thiên nữ này thật xinh đẹp và sáng láng. Họ đã làm được nghiệp gì?" Vị ấy thấy (bằng thiên nhãn) họ là ba vị tỳ khưu đã từng đến nhà mình khi mình còn là một nữ cư sĩ. Vị ấy biết rằng giới, định, và tuệ của họ đã được tu tập rất nghiêm túc. Do đó vị ấy nhắc cho họ nhớ lại tiền kiếp của mình. Thiên tử Gokapa nói "Khi các vị nghe Pháp và thực hành Pháp (*Dhamma*) mắt và tai của các vị hướng về cái gì?" Hai trong số ba nữ càn-thác-bà nhớ lại tiền kiếp của mình và cảm thấy hổ thẹn. Họ phát triển Chỉ-Quán trở lại và nhanh chóng đạt đến đạo quả bất lai, và nhập diệt. Họ hoá sanh vào cõi *Brahma Parohitā* (Phạm Phụ Thiên - cõi sơ thiền sắc giới) [14], và nhập Niết-bàn ở đó. Vị tỳ khưu thứ ba không hổ thẹn, và ở lại làm nữ càn thác bà như cũ.

Như vậy, đâu cần phải nhờ đến một công ty bảo hiểm nhân thọ mà làm gì. Loại chánh niệm này là công ty bảo hiểm tốt nhất rồi có phải không !

Hỏi 3.9: *Khi phân biệt mười hai đặc tính trong thiền tứ đại có nhất thiết phải khởi đầu với đặc tính cứng, thô, và nặng theo trình tự không? Hay hành giả có thể chọn bất cứ một đặc tính nào làm điểm khởi đầu cũng được?*

Đáp 3.9: Lúc đầu chúng ta có thể khởi sự với một đặc tính nào đó được xem là dễ phân biệt nhất. Nhưng một khi chúng ta đã có thể phân biệt tất cả các đặc tính thật dễ dàng và rõ nét, chúng ta phải theo đúng trình tự đức Phật đã đưa ra như đất (*pathāvi-dhātu*), nước (*āpo-dhātu*), lửa (*tejo dhātu*), và gió (*vāyo dhātu*). Điều này là vì trình tự đó tạo ra sự định tâm mạnh mẽ, chắc chắn hơn. Khi chúng ta thấy các *rūpa kalāpas* - tổng hợp sắc, và có thể dễ dàng phân biệt bốn đại này trong mỗi tổng hợp sắc ấy rồi thì trình tự không quan trọng nữa, mà điều rất quan trọng lúc ấy là làm sao phân biệt được chúng cùng một lúc.

Tại sao? Tuổi thọ của một tổng hợp sắc (*rūpa-kālapa*) rất ngắn. Có thể chưa đầy một phần tỷ giây. Khi phân biệt bốn đại trong một tổng hợp sắc không có thì giờ đâu mà đọc "đất, nước, lửa, gió" vì thế chúng ta phải phân biệt chúng cùng một lúc vậy.

Hỏi 3.10: *Hành thiền tứ đại có thể cho hành giả khả năng quân bình bốn đại trong thân. Con người ta thỉnh thoảng bị bệnh là do tứ đại bất hoà. Khi bị bệnh như vậy, liệu hành giả hành thiền tứ đại với niệm mạnh có thể chữa được bệnh không?*

Đáp 3.10: Có nhiều loại bệnh (khổ)**.** Một số do tiền nghiệp sanh, như bệnh đau lưng của Đức Phật. Một số do các đại bất hòa sanh. Những bệnh do tiền nghiệp sanh thì không thể chữa bằng việc quân bình tứ đại được. Tuy nhiên một số các bệnh khởi lên do tứ đại bất hòa có thể biến mất khi vị hành giả cố gắng quân bình chúng.

Cũng có những thứ bệnh khởi lên do thức ăn, thời tiết (*utu*) hoặc do tâm (*citta*). Nếu một loại bệnh khổ phát sanh do tâm, và chúng ta có thể chữa tâm thì bệnh có thể biến mất; nếu bệnh phát sanh do thời tiết, ở đây là hỏa đại hay yếu tố lửa, chẳng hạn như ung thư, sốt rét vv... chỉ có thể chữa khỏi bằng cách uống thuốc, chứ không quân bình các đại được. Đối với những bệnh do thức ăn không thích hợp sanh cũng vậy.

Hỏi 3.11: *Trước khi chúng ta đạt đến tứ thiền [15] đoạn trừ "vô minh" (avijjā), nhiều tư duy bất thiện vẫn khởi lên do những thói quen xấu. Chẳng hạn, trong đời sống hàng ngày của chúng ta (ngoài khoá thiền) chúng ta biết rằng tham hoặc sân khởi lên, chúng ta có thể dùng thiền bất*

tịnh (asubha), hoặc thiền tâm từ (mettā bhāvanā) để loại chúng được không? Hay chúng ta nên phớt lờ chúng và chỉ tập trung vào đề tài thiền của mình, cứ để cho chúng tự động biến mất?

Đáp 3.11: Đối với các nghiệp bất thiện, vô minh (*avijjā*) kể như một nhân tiềm ẩn, và phi như lý tác ý là nhân gần. Do đó phi lý tác ý rất có hại. Nếu hành giả có thể thay thế phi lý tác ý này bằng như lý tác ý, thì tham và sân sẽ biến mất trong thời gian ấy hoặc có thể mãi mãi, nếu như lý tác ý vững mạnh. Trong câu hỏi trước chúng ta đã bàn về như lý tác ý và phi lý tác ý rồi.

Hành giả có thể dùng quán bất tịnh hoặc thiền tâm từ để loại bỏ tham và sân. Những thiền này cũng là như lý tác ý. Song *vipassanā* (minh sát) được xem là vũ khí tốt nhất để tiêu diệt các phiền não. Như vậy nó là loại như lý tác ý thù thắng nhất.
Hỏi 3.12: *Tâm hữu phần (bhavaṅga) làm nhiệm vụ như thế nào trong các cõi dục giới, sắc giới, vô sắc giới và siêu thế (siêu xuất tam giới)? Xin Ngài (Sayadaw) hoan hỷ giải thích với những ví dụ được không?*

Đáp 3.12: Trong ba cõi đầu - dục, sắc, và vô sắc - nhiệm vụ của tâm *bhavaṅga* là như nhau [16]. Nó khởi lên để cho các sát-na tâm trong một kiếp sống không dừng lại; và nó duy trì "Danh", vốn là dòng hữu phần hay luồng hộ kiếp. Điều này là vì nghiệp (*kamma*) tạo ra kiếp sống này vẫn chưa cạn kiệt. Bởi lẽ có Danh-sắc (*nāma-rūpa*) trong các cõi dục và sắc, và có danh trong các cõi vô sắc, nên cũng phải có bhavanga ở đó vậy.

Trong các cõi dục giới (*kāmāvacara bhūmi*), *bhavaṅga* (hữu phần) có thể có đối tượng là một nghiệp, nghiệp tướng (*kamma nimitta*) hoặc thú tướng (*gati nimitta*). Chẳng hạn, *bhāvaṅga* (hữu phần) của người này có thể đối tượng là tháp Kyaikthiyo, trong khi *bhāvaṅga* của người khác có thể có đối tượng là ngôi tháp Shwedagon [17], những đối tượng này là những khái niệm thôi.

Trong cõi sắc giới (*rūpavacara bhūmi*), *bhāvaṅga* (hữu phần) có đối tượng chỉ là một nghiệp tướng chứ không có nghiệp và thú tướng như ở dục giới. *Bhāvaṅga* của một người trong cõi sắc giới được gọi là "thiền quả sắc giới" - (*rūpāvacara vipāka jhāna*), bởi vì nó là kết quả của việc chứng thiền vào lúc chết trong kiếp trước đó. Như vậy, vì đối tượng của hữu phần giống

hệt như đối tượng của thiền chứng, cho nên đối tượng của hữu phần (*bhāvaṅga*) sẽ tùy thuộc vào bậc thiền (*jhāna*). Chẳng hạn, hữu phần của một người đạt đến cõi sắc giới do thiền hơi thở (*ānāpāna-jhāna*) sẽ có tợ tướng hơi thở (*ānāpāna-paṭibhāga nimitta*) kể như đối tượng, trong khi hữu phần của một người do thiền tâm từ (*metta-jhāna*) thì sẽ có đối tượng là tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên; cả hai đối tượng này đều là những khái niệm.

Trong các cõi vô sắc (*arūpāvacara bhūmi*), đối tượng của *bhāvaṅga* chỉ là *kamma* (nghiệp) hoặc một nghiệp tướng, không có thú tướng. Chẳng hạn, trong cõi không vô biên xứ hữu phần của một người sẽ có hư không vô biên kể như đối tượng, và trong cõi vô sở hữu xứ, nó sẽ có sự vắng mặt hay phi hữu của thức thuộc không vô biên xứ là đối tượng; cả hai đối tượng này đều là những khái niệm.

Trong cõi thức vô biên xứ, hữu phần của một người sẽ có thức thuộc hư không vô biên là đối tượng, còn trong cõi phi tưởng, phi phi tưởng xứ, nó sẽ có thức thuộc vô sở hữu xứ là đối tượng, những đối tượng này là nghiệp (*kamma*).

Khi chúng ta nói "các cõi dục", "các cõi sắc " và "các cõi vô sắc", chúng ta đang ám chỉ các cõi có thực, những nơi có thực. Nhưng khi chúng ta nói "cõi siêu thế" (*lokuttara būmi*), chữ "cõi" ở đây chỉ là phép ẩn dụ. Thực tế, đó hoàn toàn không phải một nơi nào cả. Khi chúng ta nói "cõi siêu thế", chúng ta chỉ muốn nói đến bốn đạo, bốn quả và Niết-bàn; chứ không phải là nơi. Chính vì vậy, không có *bhāvaṅga* (hữu phần) trong cõi siêu thế. Cũng không có hữu phần trong bốn tâm đạo và bốn tâm quả, vì lẽ không có Danh-sắc (*nāma-rūpa*) trong Niết-bàn, nên cũng không có "danh" để cho hữu phần duy trì (làm nhiệm vụ của nó), điều này có nghĩa không thể có bất kỳ tâm *bhāvaṅga* nào trong Niết-bàn cả.

Hỏi 3.13: *Thế nào là sự khác nhau giữa thiền hiệp thế (lokiya jhāna) và thiền siêu thế (lokuttara jhāna)?*

Đáp 3.13: Các thiền (*jhāna*) hiệp thế là bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc, thường gọi chung là tám thiền chứng (*samāpatti*). Còn thiền siêu thế là các thiền chi kết hợp với các Đạo-Quả Tuệ. Chẳng hạn, khi hành giả phân biệt các tâm hành của sơ thiền sắc giới hiệp thế

kể như vô thường, khổ hoặc vô ngã và nếu hành giả thấy Niết-bàn thì Đạo Tuệ của hành giả thuộc về sơ thiền. Đây
là một bậc thiền siêu thế.

Tại sao? Trong sơ thiền sắc giới hiệp thế, thiền này trở thành đối tượng của Minh sát (*vipassanā*), có năm thiền chi tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Trong sơ thiền thuộc siêu thế cũng có năm thiền chi như vậy. Đây là cách làm thế nào đạo và quả có thể là đạo thuộc sơ thiền và quả thuộc sơ thiền. Đối với các bậc thiền khác cũng có thể trở thành thiền siêu thế theo cách như vậy.

-ooOoo-

[1] S.I.III.i B "*Mallikā sutta*"

[2] Ps. II. iv "*Metta kathā*"

[3] A. XI. ii.5 "*Metta Sutta*"

[4] D. III.1 "*Paṭika Sutta*" (Kinh Ba - Lê - 24), Vinaya I.1 Vs, VII "*Buddhānussati Kathā*" B125 - 130 (Tùy niệm Ân Đức Phật).

[5] Ở đây, *asubba* (bất tịnh) và *paṭikkūla* (đáng tởm) đồng nghĩa với nhau.

[6] *Saṁvega*: *"The sources of emotion, or of a sense of urgencies"*("những căn nguyên làm phát sanh sự động tâm hay kinh cảm.")

[7] Tám thiền chứng: Bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc giới

[8] Chi tiết thêm về mối tương quan giữa *nimitta* và tưởng

[9] Vs. III Giải thích về Bốn Mươi Đề Mục Thiền - P. 113

[10] *Pāḷi: saddhā, vīriya, sati, samadhi, paññā*.

[11] A. iv.iv.1 "*sotānugata sutta*" (*"one who has heard sutta"* - Người nghe kinh) [12] D.11.8. "*Sakkapañha sutta*".

[13] *Gandhabbas*: càn-thác-bà là các nhạc công và vũ công trong cõi chư thiên - Tứ Đại Thiên vương.

[14] D.A.11.8. chú giải Trường Bộ, Bài kinh "Đế Thích sở vấn".

[15] Tứ thiền thực ra không đoạn được vô minh, mà chỉ đè nén vô minh mà thôi. Xem thêm chi tiết ở câu trả lời 7.7. 7.8 trang...

[16] Tam giới: (1) (*Kāmāvacara*), gồm nhân giới, súc sanh, ngạ quỷ, a - tu - la, địa ngục và các cõi chư thiên. (2) Sắc giới (*rūpavacara*), gồm các cõi Phạm thiên, ở đây sắc rất vi tế. (3) Vô sắc giới (*anīpavacara*), nơi đây chỉ có danh.

[17] Tháp Kyaikthiyo và tháp Shwedagon là hai ngôi tháp nổi tiếng nhất ở Miến Điện (Myanmar).

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 4: Làm thế nào để phân biệt Sắc

Hôm nay chúng ta sẽ bàn về thiền tứ đại [1] (*catudhātu vavatthāna*), tức thiền phân biệt hay xác định tứ đại hoặc các tính chất của sắc (*rūpa*). Sắc là uẩn đầu tiên trong năm thủ uẩn, bốn uẩn còn lại (thọ, tưởng, hành, thức) có thể gọi chung là Danh (*nāma*). Trong thế gian của năm uẩn (*pañcavokāra*), danh nương vào sắc, tức là các thức khởi lên dựa vào sắc căn tương ứng của chúng. Đối với nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt và thân sắc, căn và môn là một. Như vậy, một nhãn thức khởi sanh nương vào sắc được gọi là nhãn môn; một nhĩ thức khởi sanh nương vào sắc gọi là nhĩ môn... vv... Nhưng ý môn, nương vào đó ý thức khởi sanh, lại là danh (tức *bhāvaṅga:* hữu phần), còn sắc nó dựa vào là tâm căn, sắc chất nằm trong máu nơi trái tim; vì vậy sắc trên đó ý môn nương vào cũng còn gọi là tâm cơ (căn) [2].

Để thấy được điều này, hành giả cần thấy ra các yếu tố riêng biệt là thành phần của sắc, nghĩa là hành giả trước hết cần phải khám phá ra các phần tử cực nhỏ gọi là các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpas*). Hành giả phải thấy được rằng sắc không là gì khác ngoại trừ các tổng hợp sắc này. Nhưng đây vẫn chưa phải là thực tại cùng tột (sắc chân đế) [3]. Muốn thể nhập vào thực tại cùng tột, hành giả cần phải thấy rằng mỗi loại tổng hợp sắc đặc thù bao gồm các giới (*dhātu*) [4] riêng biệt. Chỉ khi ấy hành giả mới có thể thấy được sắc thực sự là gì, và mới có thể thấy nó liên quan đến danh (*nāma*) như thế nào. Đây chính là mục đích của thiền tứ đại.

Tuy nhiên, trước khi giải thích thiền này, chúng ta cũng cần bàn thảo một cách ngắn gọn các loại tổng hợp sắc khác nhau và các giới của chúng. Kế đó giải thích về tập khởi (nguồn gốc) của sắc, nhờ vậy hành giả mới có thể dễ dàng hiểu được loại thiền sâu sắc gọi là thiền tứ đại này.

Ba loại tổng hợp sắc (Rūpa-kalāpa)

Như đã đề cập ở trên, sắc không là gì khác ngoại trừ các tổng hợp sắc [5] (*rūpa-kalāpa*), và về căn bản có ba loại tổng hợp sắc.

1 - Các tổng hợp tám (sắc) - *aṭṭhaka* (tám sắc căn bản)
2 - Các tổng hợp chín (sắc) - *navaka* (tám sắc căn bản cộng với sắc thứ chín) 3 - Các tổng hợp mười (sắc) - *dasaka* (chín sắc cộng với sắc thứ mười)

Nói chung sắc thân của chúng ta bao gồm ba loại tổng hợp sắc này trộn lẫn với nhau theo những cách khác nhau vậy thôi.

Các sắc chất trong ba loại Tổng hợp sắc

Loại tổng hợp đầu tiên - các tổng hợp tám sắc - bao gồm bốn đại (*catu dhātu*), còn gọi bốn "đại chủng" (*mahābhūta*) và bốn sở tạo sắc hay sắc y đại sinh (*upādā rūpa*) [6] tổng cộng có tám:
1. Đất (*pathāvi*)
2. Nước (*āpo*)
3. Lửa (*tejo*)
4. Gió (*vāyo*)
5. Màu (*vaṇṇa*)
6. Mùi (*gandha*)
7. Vị (*rasa*)
8. Dưỡng chất (*ojā*)

Do có tám yếu tố nên loại tổng hợp sắc này được gọi là Tổng hợp tám sắc (*aṭṭhaka kalāpa*), và vì dưỡng chất là yếu tố thứ tám, nên nó cũng còn được gọi là Tổng hợp sắc có dưỡng chất là yếu tố thứ tám (*ojaṭṭhamaka kalāpa*). Tổng hợp tám sắc này được tìm thấy ở khắp toàn thân. Là những sắc không trong suốt hay phi tịnh sắc (*napasāda rūpa*), và vô tri, không có sự sống [7].

Loại tổng hợp sắc thứ hai bao gồm 8 sắc căn bản này và sắc mạng căn *jivintindrīya* kể như yếu tố thứ chín. Vì có chín yếu tố, nên loại tổng hợp sắc này được gọi là Tổng hợp chín sắc (*Navakakalāpa*), và vì nó có mạng căn là yếu tố thứ chín, nên cũng còn được gọi là một tổng

hợp có mạng căn là yếu tố thứ chín (*jīvita navaka kalāpa*). Chúng được tìm thấy ở khắp toàn thân và cũng là phi tịnh sắc (sắc mờ). Do có mạng căn, nên chúng sinh động, có sự sống.

Loại tổng hợp sắc thứ ba bao gồm 8 sắc căn bản, sắc mạng căn kể như thứ chín và thêm yếu tố thứ mười. Vì có mười sắc, nên loại này được gọi là tổng hợp mười sắc (*dasaka kalāpa*). Có ba loại tổng hợp mười sắc.

1.- Các tổng hợp mười sắc thuộc nhãn (hay đoàn nhãn), các tổng hợp mười sắc thuộc nhĩ (đoàn nhĩ), các tổng hợp mười sắc thuộc tỷ (đoàn tỷ), các tổng hợp mười sắc thuộc thiệt (đoàn thiệt), và các tổng hợp mười sắc thuộc thân (đoàn thân) - gọi theo *Pāḷi* (*cakhu- , sota- , ghāna- , jivhā- , kāya dasaka kalāpas*)

Các yếu tố thứ mười của chúng là nhãn tịnh sắc, nhĩ tịnh sắc, tỉ tịnh sắc, thiệt tịnh sắc, và thân tịnh sắc (*pasadā rūpa*).

2.- Các tổng hợp mười sắc thuộc tâm (trái tim) *hadāya dasaka kalāpa*, trong tổng hợp này yếu tố thứ mười của chúng là sắc trái tim hay sắc tâm (*hadāya-rūpa*), sắc này là phi tịnh sắc (*napasāda*).

3. - Tổng hợp mười sắc thuộc tánh (*bhāva dasaka kalāpas*) yếu tố thứ mười của chúng là sắc tánh (*bhāva-rūpa*), cũng là sắc mờ hay phi tịnh sắc.

Các tổng hợp mười sắc thuộc nhãn hay đoàn nhãn, đoàn nhĩ, đoàn tỷ, đoàn thiệt, đoàn thân được tìm thấy trong cơ quan (giác quan) tương ứng. Yếu tố thứ mười của chúng, tức sắc tịnh sắc (*pasāda rūpa*), là căn môn tương ứng. Năm căn xứ vật chất cũng gọi là năm căn môn vật chất; có nghĩa là năm xứ căn (*vatthu*: vật) nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân xứ cũng là năm căn môn (*dvāra*) [8] - nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn và thân môn vậy.
Các tổng hợp mười sắc thuộc trái tim được tìm thấy nơi chất máu trong trái tim. Yếu tố thứ mười của chúng, phi tịnh sắc, cũng là xứ căn, tức ý vật hay tâm căn (*vatthu*). Song đó không phải là ý môn (*bhāvaṅga* hữu phần), vì ý môn là "danh", mặc dù nó nương vào yếu tố vật chất thứ mười, phi tịnh sắc của một tổng hợp mười sắc thuộc trái tim.

Bất cứ khi nào một đối tượng đập vào một trong năm căn môn, nó cũng đồng thời đập vào môn thứ sáu (ý môn - *bhāvaṅga*) [9]. Chẳng hạn khi một sắc trần đập vào nhãn môn, nó đập vào tịnh sắc (thần kinh nhãn), yếu tố thứ mười của một tổng hợp mười sắc thuộc mắt (đoàn nhãn), và đồng thời đập vào ý môn (*bhāvaṅga*), và ý môn thì lại dựa trên sắc mờ hay phi tịnh sắc, yếu tố thứ mười của một tổng hợp mười sắc thuộc trái tim (đoàn tâm) [10]. Sắc trần trước tiên được biết bởi một ý - thức, thứ đến bởi một nhãn - thức, và rồi được biết bởi ý thức thêm nữa. Khi một thinh trần đập vào nhĩ môn, nó đập vào tịnh sắc căn, (thần kinh nhĩ), yếu tố thứ mười trong tổng hợp mười sắc thuộc tai..vv.. Ngoài các đối tượng đập vào năm căn môn ra cũng có những đối tượng chỉ đập vào ý môn (*bhāvaṅga*) thôi: đó là các loại pháp trần [11].

Các tổng hợp mười sắc thuộc tánh được tìm thấy khắp toàn thân. Yếu tố thứ mười của chúng, phi tịnh sắc, là sắc tánh (*bhāva*), sắc này có hai loại:

- Sắc nam tánh (*purisa bhāva*) là sắc cung cấp những đặc tánh thể chất của nam giới, nhờ đó chúng ta biết: "Đây là một người nam". Sắc này chỉ tìm thấy ở nam giới.

- Sắc nữ tánh (*ithi bhāva*) là sắc cung cấp những đặc tánh thể chất của người nữ, nhờ đó chúng ta biết: "Đây là một người nữ". Sắc này chỉ tìm thấy ở nữ giới.

Chính vì yếu tố thứ mười của chúng là sắc tịnh sắc mà các tổng hợp mười sắc thuộc nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân là sắc tịnh sắc (thần kinh sắc). Còn tất cả các loại tổng hợp sắc khác đều không phải là sắc tịnh sắc, đó là lý do tại sao chúng lại mờ hay không rõ (phi tịnh sắc), chẳng hạn như các tổng hợp mười sắc thuộc tánh và trái tim chúng ta vừa đề cập.

Bốn loại nguồn gốc của sắc

Trên chúng ta đã đề cập đến những cấu trúc cơ bản của sắc cùng tột (sắc chân đế), bây giờ chúng ta tiếp tục bàn về nguồn gốc của sắc, điều mà hành giả cũng sẽ dần dần phải phân biệt khi hành thiền tứ đại. Sắc có một trong bốn nguồn gốc: kamma (nghiệp), tâm, thời tiết và vật thực. Do bốn nguồn gốc này chúng ta có bốn loại sắc:

1. Sắc do nghiệp sanh - *Kammaja-rūpa*
2. Sắc do tâm sanh - *Cittaja-rūpa*
3. Sắc do thời tiết sanh - *Utuja-rūpa*
4. Sắc do vật thực sanh - *Āhāraja-rūpa*

Như đã đề cập, sắc của thân chúng ta không gì khác ngoài các tổng hợp sắc (*rūpa-kalāpas*), và tất cả tổng hợp sắc đều có ít nhất tám sắc căn bản: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Yếu tố thứ tám, dưỡng chất, duy trì sắc, đó là lý do vì sao khi không còn dưỡng chất, sắc sẽ tan rã.
Bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về mỗi trong bốn loại nguồn gốc của sắc màu.

Sắc do Nghiệp sanh

Sắc do nghiệp sanh (*Kammaja rūpa*) bao gồm các tổng hợp sắc có mạng căn là yếu tố thứ chín, và các tổng hợp mười sắc thuộc nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, tâm và tánh. Do có sắc mạng căn, nên chúng có sự sống. Dưỡng chất (*ojā*) của chúng là do nghiệp sanh.

Chính trong sắc do nghiệp sanh này mà chúng ta thấy ra một điều gì đó là sự thực thuộc Thánh đế thứ Hai, Thánh đế về Nguồn gốc của Khổ (Tập đế). Sắc linh hoạt là sắc có sự sống, và sự sống này là "sanh", Khổ Thánh đế, và như đức Phật đã giải thích trong "*Mahāsatipaṭṭhāna sutta*" (Kinh Đại Niệm Xứ), sanh (Khổ) có mặt là do ái (*tanhā*), và ái khởi lên đối với bất cứ điều gì được xem là khả ý và khả lạc: các sắc qua mắt, đập vào sắc tịnh sắc của các tổng hợp mười sắc thuộc mắt (mắt thập pháp hay đoàn nhãn) - tức nhãn môn, và *bhāvaṅga* (ý môn); các tiếng qua tai, đập vào sắc tịnh sắc của các tổng hợp mười sắc thuộc tai (đoàn nhĩ) - tức nhĩ môn, và ý môn (*bhāvaṅga*) v.v... Sắc tịnh sắc ở đây là ngũ môn/căn và sắc phi tịnh sắc hay sắc mờ là tâm căn hiện hữu do thám ái đối với các đối tượng sắc, thinh, hương, vị, xúc và pháp khả lạc, khả hỷ.

Đức Phật cũng giải thích rằng nhân trực tiếp khiến tái sanh là Nghiệp (*kamma*), nhưng để đem lại một kết quả, nó đòi hỏi phải có ái. Và mặc dù nghiệp tạo ra sắc vào lúc tái sanh [12]

của một kiếp làm người là thiện nghiệp (*kusala kamma*), song sự tái sanh tự thân nó xảy ra vẫn do thủ, mà thủ này do ái làm duyên, và ái lại do vô minh: không tuệ tri Tứ thánh đế.

Sắc do nghiệp sanh lúc nào cũng được tạo ra (trong suốt kiếp sống). Nó là nền tảng của tất cả sắc khác. Mỗi sát-na tâm (*cittakkhana*) có ba giai đoạn:

1. Sanh (*uppāda*)
2. Trụ (*ṭhiti*)
3. Diệt (*bhaṅga*).

Ở mỗi giai đoạn này, sắc nghiệp mới được sanh ra. Điều này có nghĩa rằng trong một tiến trình tâm (tiến trình của sự nhận thức) có 51 (17x3) [13] tổng hợp sắc do nghiệp sanh được tạo ra. Thời tiết (*utu*) hay nhiệt của chúng tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh, và vật thực (*āhāra*) của chúng tạo ra các tổng hợp sắc do vật thực sanh mới.

Sắc do Tâm sanh

Sắc do tâm sanh (*cittaja-rūpa*) bao gồm cc tổng hợp tám sắc. Dưỡng chất của chúng do tâm sanh (*cittaja-ojā*), và chỉ được tao ra bởi những tâm nào khởi lên do nương tâm căn, chứ không phải những tâm thuộc ngũ môn. Và ngoài kiết sanh thức (thức tái sanh) ra, tất cả các tâm khởi lên nương vào tâm căn đều tạo ra sắc do tâm sanh.

Một ví dụ có thể giúp hành giả hiểu được loại sắc do tâm sanh ở đây là giận dữ và phiền muộn. Giận dữ và phiền muộn đều là "sân" (*dosa*), và một tâm sân sẽ tạo ra sắc do tâm sanh với hỏa đại thạnh. Đó là lý do vì sao, khi chúng ta giận dữ và phiền muộn, chúng ta lại nóng lên.
Ví dụ khác là sự chuyển động của thân như di động tứ chi và thân tới, lui, lên, xuống. Chẳng hạn, khi chúng ta đi, tâm được hướng vào chân. Ý định đi tạo ra sắc tâm sanh trong cẳng chân và bàn chân, cũng như khắp cả thân, nó có phong đại thạnh. Cũng như gió mang theo các vật, ở đây phong đại cũng thế, mang theo tứ chi và thân. Sự chuyển động là cả một chuỗi dài của các tổng hợp sắc do tâm sanh khác nhau được tạo ra trong các vị trí khác nhau. Các

tổng hợp sắc do tâm sanh xuất hiện lúc nâng chân lên khác nhau với các tổng hợp sắc do tâm sanh lúc hạ chân xuống. Mỗi tổng hợp sắc xuất hiện và diệt mất ở cùng một chỗ, và các tổng hợp sắc mới sanh lên lên ở chỗ khác cũng diệt ở đó.

Ví dụ thứ ba là các tâm tịnh chỉ (*samatha*), Minh Sát (*Vipassanā*), Đạo (*Magga*) và Quả (*Phala*). Các tâm này rất thanh tịnh, mạnh mẽ và cao thượng, vì ở đó không có các tùy phiền não (*upakkilesa*: cấu uế của tâm). Điều đó có nghĩa rằng những tâm này tạo ra rất nhiều thế hệ sắc do tâm thanh tịnh và cao thượng sanh, trong đó địa đại, phong đại, hỏa đại rất nhẹ nhàng và vi tế. Khi các tổng hợp sắc nhẹ nhàng và vi tế ấy xúc chạm thân môn (yếu tố thứ mười trong các tổng hợp mười sắc thuộc thân) hành giả cảm nghiệm sự thoải mái về thân rất lớn, không có sự nặng nề (địa đại). Vì lẽ hoả đại của các tổng hợp sắc, như đã đề cập ở trên, tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh, nên hỏa đại trong các tổng hợp sắc do tâm cao thượng ấy sanh cũng tạo ra rất nhiều những tổng hợp sắc do thời tiết sanh ở bên trong cũng như bên ngoài thân vậy.

Sự sáng chói, rực rỡ và tươi sáng sanh lên với những tâm cao thượng ấy được tạo ra bởi sự sáng chói của sắc màu thuộc sắc do tâm sanh và sắc do thời tiết sanh [14]. Điều này cũng giải thích vì sao nước da và các căn của vị hành giả đã phát triển được các tâm cao thượng này lại trong sáng
và rạng rỡ [15]. Chẳng hạn, sắc được tạo ra bởi các tâm thiên nhãn của tôn giả Anuruddha tỏa khắp một ngàn thế giới sa bà: các thế giới ấy được thắp sáng bởi sắc do tâm cao thượng sanh và trở nên rõ rệt đối với ngài. Chúng ta cũng vậy, nếu chúng ta phát triển được tâm định và thanh tịnh đầy đủ, có thể chúng ta sẽ thấy được các cảnh giới khác vv... [16]

Sắc do Thời Tiết sanh

Sắc do thời tiết sanh (*utuja rūpa*) bao gồm các tổng hợp tám sắc. Do là những tổng hợp tám sắc (không có yếu tố thứ chín là mạng căn) nên tự thân chúng không linh hoạt [17]. Dưỡng chất của chúng là do thời tiết sanh (*utujā ojā)*, thời tiết này xuất phát từ hỏa đại (*tejo-dhātu*), yếu tố thứ ba của các tổng hợp sắc [18]. Hoả đại của các tổng hợp sắc tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh, rồi tự thân các tổng hợp sắc do thời tiết sanh này có hỏa đại lại tạo ra

các tổng hợp sắc do thời tiết sanh và tự thân chúng lại có hỏa đại vv… [19]

Đây là cách làm thế nào hỏa đại, theo năng lực của nó, tạo ra sắc qua một số các thế hệ.

Tất cả sắc không linh hoạt đều được tạo ra và duy trì bởi thời tiết. Một thí dụ khá rõ là các loại thực vật. Sắc của chúng là sắc do thời tiết sanh và được tạo ra bởi hỏa đại ban đầu nằm trong hạt giống. Sự tăng trưởng của chúng không là gì khác ngoài sự tạo tác liên tục của sắc do thời tiết sanh qua nhiều những thế hệ. Điều này xảy ra với sự trợ giúp của hỏa đại từ nơi đất, mặt trời (nóng), và nước (lạnh).

Hỏa đại trong các loại đá, kim loại, khoáng vật và gỗ cứng được xem là rất mạnh và tạo ra rất nhiều thế hệ sắc. Đó là lý do tại sao sắc của chúng có thể kéo dài lâu. Tuy nhiên hỏa đại trong các loại gỗ mềm, cây mềm, thịt, thức ăn và nước lại rất yếu, không tạo ra được nhiều thế hệ sắc như vậy, và đó cũng là lý do tại sao sắc chẳng bao lâu sẽ tan rã ra. Khi sắc tan rã, chính là do hỏa đại không còn tạo ra sắc mới nữa, thay vào đó lại tự đốt nó, nên sắc thối mục, tan rã, và phân hủy.

Khi sắc bị lửa đốt cháy, chẳng hạn như khi củi đang cháy, chính là vì hỏa đại của sắc bên ngoài (những ngọn lửa táp vào gỗ) hỗ trợ cho hỏa đại của sắc bên trong (gỗ), và một số lượng hỏa đại khổng lồ hiện ra, điều này có nghĩa là hỏa đại trở nên tăng thịnh và sắc bị cháy tan.

Sắc do Vật Thực sanh

Sắc do vật thực sanh (*āhāraja rūpa*) cũng gồm các tổng hợp tám sắc. Dưỡng chất của chúng là dưỡng chất do vật thực sanh (*āhāraja-ojā*). Nó được tạo ra bởi thức ăn và thức uống chúng ta tiêu thụ vào. Vật thực trong chén, vật thực trong thực quản (thức ăn trong miệng, thức ăn vừa được ăn vào chưa tiêu hoá trong bao tử, thức ăn đã tiêu hoá trọn vẹn trong ruột, phân), mủ, máu, và nước tiểu là như nhau, tức chỉ là các tổng hợp có dưỡng chất là yếu tố thứ tám do thời tiết tạo không linh hoạt.

Sức nóng giúp cho tiêu hoá là hỏa đại của các tổng hợp có mạng căn là yếu tố thứ chín, vốn

(như đã đề cập) do nghiệp sanh. Khi sức nóng trợ giúp tiêu hoá gặp dưỡng chất của các tổng hợp có dưỡng chất là yếu tố thứ tám do thời tiết sanh (*utuja ojaṭṭhamaka-kalāpa*) thuộc thức ăn chưa tiêu hoá và tiêu hoá một phần, thì tạo thêm ra các tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám, chúng là những tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám do vật thực sanh, với dưỡng chất do vật thực sanh (*āhāraja ojā*) kể như thứ tám. Lại nữa, khi dưỡng chất ấy gặp sức nóng hay nhiệt trợ giúp tiêu hoá (do nghiệp sanh), nó tái tạo thêm qua nhiều thế hệ các tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám. Đồng thời nó cũng hỗ trợ dưỡng chất trong các tổng hợp sắc do nghiệp sanh, do tâm sanh, và do thời tiết sanh, cũng như cho sự tồn tại của các tổng hợp sắc do vật thực sanh.

Dưỡng chất của thức ăn tiêu thụ vào trong một ngày có thể tái tạo theo cách này cho đến bảy ngày, mặc dù con số các thế hệ tạo ra tùy thuộc vào chất lượng của thức ăn. Thức ăn chư thiên, tức thức ăn thuộc thiên giới và được xem là thù thắng nhất, có thể tái tạo theo cách này cho đến một hoặc hai tháng.

Vì lẽ các tổng hợp có mạng căn là thứ chín được tìm thấy khắp thân thể, nên tiến trình tiêu hóa tìm thấy trong thực quản cũng được tìm thấy khắp tòan thân, dù ở mức độ yếu hơn. Đó là lý do tại sao, khi dầu (gió) được bôi lên da, hoặc một mũi tiêm được chích dưới da chẳng hạn, chất thuốc lan tỏa khắp toàn thân (được "tiêu hóa"). Nhưng nếu bôi quá nhiều dầu (gió), khả năng tiêu hóa kém có thể khiến nó mất một thời gian lâu để hấp thụ.

Như vậy đã kết luận phần bàn luận ngắn gọn về cái nguồn gốc của sắc. Dĩ nhiên, còn nhiều điều cần phải được giải thích nhiều thêm nữa, song chừng ấy cũng là đủ để hành giả hiểu rõ hơn về thiền tứ đại mà bây giờ chúng ta sẽ bàn đến.

Nếu muốn đạt đến Niết-bàn, hành giả cần phải biết và thấy tất cả những điều này, vì hành giả cần thấy sắc như nó thực sự là, chứ không chỉ như một khái niệm [20]. Trước hết hành giả cần phải thấy được rằng sắc (*rūpa*) bao gồm các tổng hợp sắc - (*rūpa-kalāpas*), sau đó hành giả cần phải
thấu triệt cái ảo tưởng về nguyên khối (khối tưởng) để thấy ra các yếu tố riêng biệt của một

tổng hợp sắc, tức là để thấy sắc tối hậu hay sắc chân đế, rồi hành giả cần phải phân tích sắc: thấy các yếu tố khác nhau, tập khởi của chúng, và nhiệm vụ của chúng là như thế nào. Để có thể làm được điều đó, hành giả phải khởi đi với thiền tứ đại, tức là phải biết là thấy bốn đại chủng (*mahābhutā*): Địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.

Điểm khởi đầu của Minh sát (Vipassan)

Mặc dù ở giai đoạn này hành giả không phải đang hành *Vipassanā* đích xác, song chúng ta có thể nói rằng đây là điểm khởi đầu của *Vipassanā*, bởi vì vào lúc hoàn tất thiền tứ đại, hành giả sẽ phát triển được khả năng để phân biệt sắc chân đế, điều được xem là cần thiết cho thiền Minh Sát. Như vậy có thể nói lúc này hành giả đang thâu thập dữ liệu cần thiết để thực hiện công việc Minh Sát.

Đó là lý do vì sao tu tập thiền tứ đại là điều cần thiết đối với mọi hành giả. Dù cho con đường đi đến Minh sát của một người là đầu tiên tu tập một đề tài Thiền Chỉ (*samatha*), chẳng hạn như niệm hơi thở cho đến một bậc thiền nào đó, hoặc con đường của họ bắt đầu với thiền tứ đại (chỉ dẫn đến cận định), họ cũng cần phải hoàn tất thiền tứ đại trước khi có thể đi vào Minh Sát. Cả hai con đường đều được dạy tại các Thiền Viện Pa-Auk ở Myanmar. Nếu một người trước đã tu tập một đề tài Thiền Chỉ, họ nên nhập tứ thiền vào mỗi thời tọa thiền và sau khi xuất khỏi thiền ấy, bắt đầu hành thiền tứ đại.

Hành giả tu tập Thiền Tứ Đại như thế nào

Theo Kinh điển *Pāḷi*, có hai cách tu tập thiền tứ đại: tóm tắt và chi tiết. Cách tóm tắt dành cho hành giả có tuệ nhạy bén, và chi tiết cho những hành giả gặp khó khăn với cách tóm tắt. Đức Phật dạy phương pháp tóm tắt trong Kinh Đại Niệm Xứ [21] (*Mahāsatipatthāna*).

Vị tỳ khưu quán sát ngay thân này, dù nó được đặt trong vị trí nào hay được sắp xếp như thế nào, cũng chỉ có các đại (giới), như vậy, "thân này chỉ có:

1. Địa đại (*pathavīdhātu*)

2. Thủy đại (*apā-dhātu*)

3. Hỏa đại (*tejo-dhātu*)

4. Phong đại (*vāyo-dhātu*)"

Visudhi Magga (Thanh Tịnh Đạo) giải thích thêm [22]: Vì thế trước hết, hành giả có tuệ nhạy bén (lợi căn) muốn tu tập thiền này nên đi vào độc cư. Rồi hành giả nên tác ý đến toàn thể thân vật chất của mình, và phân biệt các đại theo cách tóm tắt như vầy: "Trong thân này,

1) Cái gì cứng hay thô là địa đại.

2) Cái gì chảy hay kết dính là thủy đại

3) Cái gì làm cho chín hay nóng là hỏa đại ;

4) Cái gì đẩy hoặc hỗ trợ là phong đại." [23]

Và hành giả nên tác ý và chú ý đến nó, quán sát nó tới lui nhiều lần như "địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại", nghĩa là, quán sát thân này chỉ là các đại, không phải một chúng sinh, và vô ngã.

Khi hành giả thực hiện nỗ lực theo cách này, không bao lâu định sẽ khởi lên nơi vị ấy, định này được củng cố bởi tuệ sẽ soi sáng sự phân loại các đại, và đó chỉ là cận định chứ không đạt đến an chỉ được bởi vì đối tượng của nó là các pháp mỗi thứ có tự tính riêng của nó.

Hoặc cách khác, có bốn thân phần này đã được Trưởng lão Sriputta đề cập, nhằm mục đích chỉ rõ sự vắng mặt của bất kỳ một chúng sanh nào trong bốn đại chủng như vầy: "Khi một khoảng không được vây quanh bởi xương, gân, thịt và da, thì từ "sắc" (*rūpa*) có mặt. Và hành giả nên phân chia mỗi thứ trong bốn phần này, tách rời chúng ra với đôi tay trí tuệ, rồi phân biệt chúng theo cách đã nói (ở trên). "Trong thân này cái gì cứng hay thô là địa đại ... có tự tính riêng của nó".

Còn ở Thiền viện Pa-Auk Tawya thì dạy (hợp theo bộ Pháp Tụ - *Dhammasanganī*), hành giả nên phân biệt bốn đại trong toàn thân theo mười hai đặc tánh.

1. Địa đại (*pathavī-dhātu*): (1) cứng (2) thô; (3) nặng (4) mềm; (5) trơn mịn (6) nhẹ 2. Thủy đại

(*apā-dhātu*): (7) chảy ra (8) kết dính
3. Hỏa đại (*tejo-dhātu*): (9) nóng (10) lạnh
4. Phong đại (*vāyo-dhātu*): (11) hỗ trợ (12) đẩy

Để tu tập thiền tứ đại này, hành giả phải học cách phân biệt mỗi trong mười hai đặc tính này, mỗi lần một đặc tính. Thường thường, người mới hành nên chọn những đặc tính nào dễ để phân biệt trước, sau đó mới đến các đặc tính khó hơn. Hành giả thường được dạy theo thứ tự này: đẩy, cứng, thô, nặng, hỗ trợ, mềm, trơn mịn, nhẹ, nóng, lạnh, kết dính, chảy. Mỗi đặc tính trước hết phải được phân biệt ở một vị trí nào đó trên thân, rồi sau đó ở khắp cả thân.

Làm thế nào để thấy mười hai đặc tính

1. Để phân biệt đặc tính "đẩy", hành giả bắt đầu bằng cách ý thức, qua xúc giác, sự đẩy vào ở giữa đầu khi hành giả thở vô và thở ra. Khi phân biệt, hành giả phải tập trung vào đó cho tới khi "sự đẩy" hiển hiện rõ trong tâm hành giả. Rồi chuyển cái biết hay ý thức của hành giả sang một phần nào đó của thân ở gần bên, và tìm lực đẩy ở đó. Theo cách này hành giả từ từ có thể phân biệt được lực đẩy trước tiên ở trong đầu, rồi đến cổ, thân mình, hai tay, hai chân và bàn chân. Cứ làm đi làm lại nhiều lần như vậy cho đến khi bất cứ chỗ nào hành giả đặt cái biết của mình trên thân, hành giả đều thấy lực đẩy thật dễ dàng. Nếu lực đẩy của hơi thở ở giữa đầu không dễ phân biệt, thì cố gắng cảm giác lực đẩy khi lồng ngực nở ra, hoặc bụng chuyển động khi đang thở. Nếu ở những chỗ đó cũng không rõ, thử cảm giác mạch đập, hoặc bất kỳ một hình thức hiển hiện nào khác của lực đẩy. Nhớ rằng chỗ nào có sự chuyển động, chỗ đó có lực đẩy.

Cho dù bắt đầu ở đâu, hành giả cũng phải phát triển sự hiểu biết của mình đi dần dần xuống, để có thể phân biệt được lực đẩy khắp toàn thân, từ đầu cho đến chân. Ở một vài chỗ nó sẽ rõ ràng, còn những chỗ khác có thể kém hơn, nhưng nó có mặt ở khắp toàn thân.
2. Khi đã cảm thấy hài lòng rằng mình có thể thấy được đặc tính đẩy rồi, hành giả chuyển sang tìm đặc tính cứng. Bắt đầu bằng cách phân biệt tính cứng nơi răng. Cắn 2 hàm răng lại và cảm nhận xem chúng cứng như thế nào. Rồi nhả ra và cảm nhận tính cứng của chúng. Khi

hành giả có thể cảm nhận được điều này, hãy cố gắng phân biệt đặc tính cứng ở khắp toàn thân theo cách có hệ thống từ đầu đến chân, cũng theo cách đã làm để phân biệt đặc tính đẩy vậy. Không nên cố ý làm cho thân căng thẳng.

Khi hành giả có thể phân biệt được đặc tính cứng ở khắp thân xong, thì trở lại tìm đặc tính đẩy ở khắp toàn thân như trước. Cứ xen kẽ phân biệt giữa hai đặc tính này, tức là giữa đẩy và cứng, lặp đi lặp lại nhiều lần, từ đầu đến chân cho đến khi cảm thấy thoả mãn rằng mình có thể làm được công việc đó rồi.

3. Kế tiếp tìm đặc tính "thô". Hành giả lấy lưỡi chà qua chà lại mép răng, hay lướt tay qua y áo, hoặc trên da cánh tay của hành giả để cảm giác tính chất thô nhám này. Sau đó cố gắng phân biệt đặc tính thô nhám khắp toàn thân theo hệ thống như trước. Nếu không thể cảm giác đươc tính chất thô nhám theo cách đó, hãy cố gắng nhìn vào đặc tính đẩy và cứng lại và hành giả có thể phân biệt tính chất thô nhám cùng với hai đặc tính này.

Khi đã có thể phân biệt đặc tính thô nhám rồi, hành giả trở lại phân biệt ba đặc tính: đẩy, cứng, thô, mỗi lần một đặc tính ở khắp toàn thân và làm đi làm lại nhiều lần cho đến khi cảm thấy hài lòng.

4. Kế đó tìm đặc tính "nặng". Đặt bàn tay này lên bàn tay kia ở trên lòng hành giả, và cảm giác tính chất nặng của bàn tay trên, hoặc cảm giác tính chất nặng của đầu bằng cách cúi về trước. Thực hành theo hệ thống cho đến khi hành giả phân biệt được đặc tính nặng ở khắp toàn thân.

Khi đã có thể phân biệt rõ đặc tính nặng rồi, hành giả lần lượt tìm lại bốn đặc tính đẩy, cứng, thô và nặng ở khắp toàn thân như trước, cho đến khi cảm thấy hài lòng.

5. Kế tiếp tìm đặc tính hỗ trợ. Buông lơi lưng, để cho thân hành giả khum về trước. Rồi ngay thân lên và giữ thẳng lại. Lực giữ cho thân thẳng ấy là đặc tính hỗ trợ. Thực hành theo hệ thống cho đến khi hành giả phân biệt được đặc tính hỗ trợ ở khắp toàn thân. Nếu không rõ, cố gắng phân biệt nó cùng với đặc tính cứng, nhờ vậy có thể làm cho nó dễ thấy hơn.

Sau khi đã có thể phân biệt đặc tính hỗ trợ dễ dàng rồi, hãy tìm lại năm đặc tính đẩy, cứng, thô, nặng và hỗ trợ ở khắp toàn thân như trước.

6. Kế đến tìm đặc tính mềm bằng cách ép sát lưỡi vào phía trong của môi dưới để cảm nhận tính chất mềm của nó. Rồi thư giản thân, và thực hành theo hệ thống (từ đầu xuống chân) cho tới khi hành giả có thể phân biệt đặc tính mềm thật dễ dàng trên khắp toàn thân.

Sau đó tìm lại sáu đặc tính: đẩy, cứng, thô, nặng, hỗ trợ và mềm ở khắp toàn thân.

7. Kế tiếp tìm đặc tính trơn mịn bằng cách thấm ướt đôi môi và dùng lưỡi chà trên đó từ mép bên này qua mép bên kia.Thực hành cho đến khi hành giả có thể phân biệt được đặc tính trơn mịn ở khắp toàn thân.
Sau đó tìm lại bảy đặc tính trên ở khắp toàn thân.

8. Kế tiếp tìm đặc tính nhẹ bằng cách vẫy vẫy ngón tay lên xuống, để cảm nhận tính chất nhẹ của nó. Nếu hành giả không cảm nhận được bằng cách ấy, hãy tìm đặc tính nặng trở lại. Khi hành giả có thể cảm nhận đặc tính nặng của toàn thân, thì vẫy vẫy ngón tay lên xuống lại và cảm nhận đặc tính nhẹ của nó. Thực hành cho đến khi hành giả có thể phân biệt được đặc tính nhẹ ở khắp thân. Sau đó tìm lại tám đặc tính như trước.

9. Kế, tìm đặc tính nóng (hay ấm) ở khắp toàn thân. Đặc tính này thường rất dễ thấy. Bắt đầu bằng cách nhận biết, qua xúc giác, đặc tính nóng ở bất kỳ chỗ nào nó hiển hiện rõ rệt nhất đối với hành giả. Sau đó tìm lại tất cả chín đặc tính như trước.

10. Kế đến tìm đặc tính lạnh bằng cách cảm nhận tính chất lạnh của hơi thở khi nó đi vào mũi, rồi phân biệt nó theo hệ thống trên khắp toàn thân.

Đến đây hành giả có thể phân biệt được cả mười đặc tính. Mười đặc tính đầu này được biết trực tiếp qua xúc giác, nhưng hai đặc tính sau, chảy và kết dính, phải được suy ra từ mười đặc tính trên. Đó là lý do chính đáng để nói về nó sau chót vậy.

11. Phân biệt đặc tính kết dính, nhận thức rõ về thân này được giữ lại với nhau bởi da, thịt và gân như thế nào. Còn máu được giữ lại bên trong bởi da, như nước trong trái bong bóng ra sao. Không có đặc tính kết dính, thân này ắt hẳn sẽ rời ra thành từng miếng và phần tử riêng biệt. Lực hấp dẫn giữ cho thân gắn vào đất này cũng là đặc tính kết dính. Nếu như vậy vẫn không rõ, hành giả hãy phân biệt cả mười đặc tính trên tới lui nhiều lần, mỗi lần một đặc tính, trên khắp toàn thân. Khi hành giả đã trở nên thiện xảo trong việc phân biệt đó rồi, hành giả sẽ thấy rằng tính chất kết dính cũng trở nên hiển hiện. Nếu vẫn chưa rõ, thì chỉ phân biệt hai đặc tính đẩy và cứng, lặp đi lặp lại nhiều lần. Lúc đó, hành giả sẻ cảm thấy như thể toàn thân của mình bị quấn trong một sợi dây. Hãy phân biệt trạng thái ấy như đặc tính kết dính, và tu tập nó như hành giả đã tu tập các đặc tính khác.

12. Để phân biệt đặc tính chảy, hãy ý thức về nước miếng đang chảy ra trong miệng, máu đang chảy qua các huyết quản, không khí (hay gió) đang chảy vào hai lá phổi, hay hơi nóng đang chảy khắp toàn thân. Nếu như vậy vẫn không rõ, thì nhìn vào nó cùng với đặc tính lạnh, nóng hoặc đẩy, hành giả có thể sẽ phân biệt được đặc tính chảy.

Khi hành giả có thể phân biệt được cả mười hai đặc tính này một cách rõ ràng ở khắp toàn thân, từ đầu đến chân, hành giả sẽ lặp đi lặp lại chúng nhiều lần theo thứ tự này. Khi đã thoả mãn, hành giả nên sắp xếp lại thứ tự theo cách đã đề cập trước, tức là ở đầu bài giảng, đó là: cứng, thô, nặng, mềm, trơn, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, hỗ trợ và đẩy. Theo thứ tự đó, hành giả cố gắng phân biệt từng đặc tính, mỗi lần một và từ đầu đến chân. Hành giả nên cố gắng phân biệt theo thứ tự này cho tới khi có thể làm thực nhanh, ít nhất cũng ba vòng trong một phút.

Trong lúc thực hành theo cách này, các đại sẽ trở nên mất quân bình đối với một số hành giả: tức là một vài tính chất có thể trở nên thái quá, thậm chí không thể chịu đựng nỗi. Đặc biệt các đặc tính cứng, nóng và đẩy có thể trở nên thái quá. Nếu sự tình này xảy ra, hành giả nên tập trung
nhiều hơn vào tính chất ngược lại (như cứng thì tập trung vào mềm chẳng hạn), và tiếp tục tu tập định theo cách đó.

Chẳng hạn, nếu đặc tính chảy thái quá thì tập trung nhiều hơn vào đặc tính kết dính, hoặc nếu đặc tính hỗ trợ thái quá thì tập trung nhiều hơn vào đặc tính đẩy. Những cặp đối nghịch là: cứng mềm, thô-trơn mịn, nặng-nhẹ, chảy-kết dính, nóng-lạnh và hỗ trợ-đẩy.

Chính vì lợi ích quân bình các đại mà mười hai đặc tính này mới được ưu tiên dạy trước. Khi đã quân bình các đại được rồi, thì việc đắc định sẽ dễ dàng hơn thôi.

Đến đây hành giả đã trở nên thiện xảo công việc phân biệt mười hai đặc tính trong toàn thân. Với mười hai đặc tính đã hiển hiện rõ ràng, hành giả lúc này sẽ phân biệt sáu đặc tính đầu trong một cái nhìn, như là địa đại ; hai đặc tính kế trong một cái nhìn, như là thủy đại; hai đặc tính kế trong một cái nhìn, như là hỏa đại; và hai đặc tính cuối cùng, trong một cái nhìn, như là phong đại. Hành giả nên liên tục phân biệt đất, nước, lửa, gió, như vậy để an tịnh tâm và đắc định. Có thể làm đi làm lại điều này hàng trăm, hàng ngàn, hoặc hàng triệu lần càng tốt.

Một phương pháp hiệu quả nhằm giữ cho tâm an định là không di chuyển cái biết (sự ý thức) của hành giả từ phần thân này đến phần thân khác như trước nữa. Thay vào đó, lấy một cái biết khái quát về thân. Tốt nhất, thường là làm một cái biết khái quát như thể hành giả đang ngoái đầu nhìn lại vậy. Cũng có thể thực hiện điều này như thể hành giả đang nhìn từ trên đầu của mình xuống, mặc dù cách làm này có thể đưa đến sự căng thẳng và không quân bình của tứ đại.

Mười cách phát triển định

Phụ chú giải bộ Thanh Tịnh Đạo nói tới lúc này hành giả nên phát triển định theo mười cách [24]. Hành giả phân biệt bốn đại:

1. Theo trình tự (*anupubbato*) đất, nước, lửa và gió, theo trình tự Đức Phật đã đưa ra. 2. Không quá nhanh (*nātisīghato*). Nếu hành giả phân biệt tứ đại quá nhanh, thì sẽ không thấy rõ.
3. Không quá chậm (*nātisaṅikato*). Nếu hành giả phân biệt tứ đại quá chậm, thì sẽ không đi đến đoạn cuối.

4. Ngăn tâm tán loạn. (*Vikkhepapaṭibāhanato*) Hành giả phải giữ tâm chú vào đối tượng thiền, ở đây là bốn đại, và không để nó phóng đi nơi khác.

5. Vượt qua khái niệm (*paññattisamatikkamanato*) Hành giả không chỉ tâm niệm, "đất, nước, lửa, gió" mà cần biết rõ những thực tại mà khái niệm ấy biểu hiện: cứng, thô, nặng, mềm, mịn, nhẹ, chảy, dính, nóng, lạnh, hỗ trợ và đẩy.

6. Loại bỏ những gì không rõ (*anupaṭṭhānamuñcanato*): Khi hành giả có thể phân biệt được cả mười hai đặc tính rồi, tạm thời hành giả có thể bỏ ra những đặc tính nào không rõ ràng, nhưng nếu (làm vậy) mà nó đem đến đau nhức hay căng thẳng thì thôi, vì có một sự mất quân bình trong các đại. Khi loại bỏ những đặc tính không rõ ra, hành giả cũng cần phải giữ lại ít nhất một
đặc tính nào đó cho mỗi đại trong tứ đại đó. Nghĩa là hành giả không thể tiến hành chỉ với ba, hai hoặc một đại được. Và hơn hết vẫn là không loại bỏ đặc tính nào cả, nếu mười hai đặc tính đều rõ.

7. Phân biệt các đặc tính (*lakkhanato*). Khi hành giả mới bắt đầu thiền, các đặc tính của mỗi đại vẫn chưa rõ lắm, nên hành giả cũng có thể tập trung vào nhiệm vụ và sự thể hiện của các đại [25]. Tuy nhiên khi định của hành giả trở nên khá hơn, hành giả chỉ nên tập trung vào những đặc tính
tự nhiên (*sabhāvalakkhana*): cứng và thô của địa đại, chảy và dính của thủy đại, nóng và lạnh của hỏa đại, và hỗ trợ của phong đại.

Ở điểm này hành giả sẽ thấy là chỉ có các đại, chứ không thấy chúng như một người hay một tự ngã nữa.

8. 9. 10. Phụ chú giải đề nghị thêm là hành giả nên phát triển định của mình theo ba bài Kinh: (8) "*Adhicitta Sutta*" ("Tăng Thượng Tâm Kinh") [26] , (9) "*Sītibhāva Sutta*" ("Trở Nên Lạnh Kinh"), (10) "*Bojjhanga Sutta*" ("Thất Giác Chi Kinh") [27] .

Trong ba bản kinh này đức Phật khuyên nên quân bình ngũ căn (*indriya*): tín, tấn, niệm, định và tuệ; và quân bình Thất giác chi (*Bojjhanga*): niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, tịnh, định và xả. Những điều này đã được bàn đến trong bài giảng đầu tiên.

Làm thế nào để thấy Sắc chân đế

Thấy thân tịnh sắc như một khối.

Khi hành giả tiếp tục tu tập định trên bốn đại và đến gần cận định (*upacāra samādhi*) hành giả sẽ thấy các loại ánh sáng khác nhau. Đối với một số hành giả ánh sáng ấy có màu xám như khói. Nếu tiếp tục tập trung vào bốn đại trong ánh sáng xám đó, nó sẽ trở nên càng lúc càng trắng hơn, tợ như bông gòn, và rồi sẽ trắng sáng như mây, lúc ấy toàn thân hành giả sẽ xuất hiện như một hình thể trắng toát. Nếu hành giả tiếp tục tập trung vào bốn đại trong hình thể trắng toát ấy cuối cùng nó sẽ trở thành trong suốt giống như một khối nước đá hay thủy tinh vậy.

Sắc trong suốt này là năm sắc thần kinh (*pasāda*), hay còn gọi năm "tịnh sắc": Thân tịnh sắc, nhãn tịnh sắc, nhĩ tịnh sắc, tỷ tịnh sắc và thiệt tịnh sắc [28]. Thần kinh thân hay thân tịnh sắc được thấy ở khắp toàn thân, trong tất cả sáu căn, đó là lý do tại sao toàn thân hành giả lại xuất hiện trong suốt như vậy. Hành giả thấy các tịnh sắc này như một hình thể hoặc một khối trong suốt, bởi vì hành giả vẫn chưa hiểu rõ ba loại khối tưởng (ghana), đó là khối tưởng về tính tương tục, khối tưởng về tổng hợp hay nhóm và khối tưởng về nhiệm vụ. (xem lại câu trả lời 1.3 ở trên).

Làm thế nào để thấy các Tổng hợp sắc (Rūpa-kalapas)

Nếu hành giả tiếp tục phân biệt tứ đại trong hình thể (hay khối) trong suốt (tịnh sắc) ấy, nó sẽ lấp lánh và phát ra ánh sáng. Khi hành giả tập trung vào tứ đại trong hình thể (hoặc khối) này một cách liên tục trong ít nhất nửa giờ, thì hành giả đã đạt đến cận định. Với ánh sáng ấy, hành giả phân biệt hư không giới trong hình thể trong suốt, bằng cách tìm những khoảng

không nhỏ ở đó. Lúc này hành giả sẽ thấy rằng hình thể trong suốt phân tán thành các phần tử nhỏ gọi là các tổng
hợp sắc (*rūpa-kalāpa*) *rūpa* (sắc) + *kalāpa* (nhóm/tổng hợp). Sau khi đã đạt đến giai đoạn này, tức giai đoạn tâm thanh tịnh (*citta-visudhi*), hành giả có thể tiến hành tu tập kiến thanh tịnh (*diṭṭhi-visuddhi*), bằng cách phân tích các tổng hợp sắc. Đây là giai đoạn khởi đầu của thiền Minh sát (*vipassanā*).

(Những lợi ích của Định)

Trước khi giải thích cách làm thế nào để tu tập Minh sát, chúng ta hãy nhìn vào một lợi ích thực tiễn có được từ cả hai -- cận định mà một hành giả thuần quán ở đây đã đạt đến, và an chỉ định (định của bậc thiền) của vị hành giả theo cỗ xe Tịnh chỉ (*samātha*).

Trong thiền Minh sát, do cần phải phân biệt nhiều, nên mệt mỏi thừơng phát sinh. Khi điều này xảy ra, một sự an nghỉ tạm thời sẽ rất lợi ích. Trong chú giải "Kinh Song Tầm" (*Dvedhāvitakka Sutta*), một bài kinh thuộc Trung Bộ I, có giải thích cách làm thế nào một hành giả có thể an nghỉ trong thiền (*jhāna*). Chú giải liên hệ tỷ dụ: trong suốt một trận chiến, đôi khi những binh lính cảm thấy mệt mỏi. Thế lực của đối phương có thể hùng mạnh hơn, và tên bay tới tấp. Vì thế binh lính phải rút vào thành lũy của họ. Bên trong thành lũy họ được an toàn do tránh khỏi những mũi tên của đối phương và được an nghỉ. Rồi, khi họ cảm thấy khoẻ và có sức trở lại, họ rời khỏi thành để trở lại chiến trận. Bậc thiền (*jhāna*) ở đây cũng giống như thành lũy, có thể được dùng như một nơi an nghỉ trong suốt thời gian Minh sát. Các hành giả Thiền Quán, không có một bậc thiền, và đã khởi sự trực tiếp với thiền Tứ Đại, có thể dùng cận định của họ như một thành lũy để an nghỉ. Trong cả hai trường hợp, hành giả đều có thể trở lại chiến trường Minh sát với thân tâm tươi tỉnh, và trong sáng rõ ràng. Như vậy, có một nơi an nghỉ sẽ đem lại lợi ích rất lớn trong Thiền Minh sát.

Các Tổng hợp Sắc Trong suốt và các Tổng hợp Sắc Mờ

Các tổng hợp sắc (*rūpa-kalāpa*) chia thành hai nhóm: các tổng hợp sắc trong suốt và các tổng hợp sắc mờ. Các tổng hợp sắc nào chứa một trong năm tịnh sắc (nhãn-nhĩ-tỷ-thiệt và thân

tịnh sắc) là những tổng hợp sắc trong suốt. Còn tất cả tổng hợp sắc khác là mờ.

Phân tích các tổng hợp sắc

Làm thế nào để thấy Bốn Đại

Trước tiên hành giả nên phân biệt bốn đại, đất, nước, lửa và gió của các tổng hợp sắc trong suốt và các tổng hợp sắc mờ. Hành giả sẽ thấy rằng các tổng hợp sắc sanh và diệt cực kỳ nhanh, không thể nào phân tích được chúng, vì hành giả vẫn thấy chúng như những phân tử cỡ nhỏ. Do chưa thấu triệt ba loại khối tưởng (*ghana*), nên hành giả vẫn còn nằm trong lãnh vực khái niệm (*paññatti*) chứ chưa đến được lãnh vực chân đế hay thực tại cùng tột (*paramatha*) [29].

Chính do hành giả chưa thấu suốt những khái niệm về tổng hợp và hình dáng mà các phân tử, các khối nhỏ vẫn tồn tại. Nếu hành giả không phân tích thêm nữa, mà cố gắng hành Minh sát bằng cách quán sự sanh và diệt của các khối nhỏ ấy, tức các tổng hợp sắc (*rūpa-kalāpas*), thì hành giả vẫn chỉ đang cố gắng hành Minh sát trên các khái niệm mà thôi. Vì vậy hành giả phải phân tích các tổng hợp sắc thêm nữa, cho đến khi có thể thấy các đại trong các tổng hợp sắc riêng lẻ, để đạt đến thực tại cùng tột - chân đế.

Nếu, do các tổng hợp sắc sanh và diệt cực kỳ nhanh, hành giả không thể phân biệt bốn đại trong các tổng hợp sắc riêng lẻ, thì hãy bỏ qua sự sanh - diệt của chúng, tỷ như khi gặp một người nào mà mình không muốn gặp, hành giả sẽ làm bộ không thấy hoặc để ý tới y vậy. Ở đây cũng thế, hành giả sẽ không chú ý đến sự sanh diệt của các tổng hợp sắc mà chỉ tập trung vào bốn đại trong các tổng hợp sắc ấy mà thôi.

Nếu vẫn không thành công, hành giả nên tập trung vào địa đại lúc trong toàn thân và lúc thì trong một tổng hợp sắc riêng lẻ xen nhau. Đối với thủy đại, hỏa đại, và phong đại cũng làm như vậy. Hành giả cần phải phân biệt được bốn đại trong một tổng hợp sắc "trong" riêng lẻ và trong một tổng hợp sắc "mờ" riêng lẻ.

Đây là phương thức tiến hành mà chúng tôi dạy tại Thiền viện Pa-Auk: hành giả phân biệt các đại theo tuần tự từng đại một. Các bản kinh giải thích rằng hành giả nên phân biệt cả bốn đại một lần, nhưng cần phải hiểu là cách đó chỉ dành cho những hành giả đã thiện xảo hay thuộc hạng lợi căn. Bởi vì, phân biệt các đại của sắc rất sâu xa, năng lực Minh sát của hành giả sơ cơ thường không đủ mạnh và vững chắc để họ có thể thấy tất cả các đại một lần. Vì thế, chúng tôi dạy họ phân biệt các đại theo tuần tự từng đại một, từ căn bản một, từ cái dễ nhất đến cái khó nhất. Sau đó, khi họ đã trở nên rành rẽ trong pháp hành rồi, họ có thể thấy cả bốn đại (tám đặc tính) trong một tổng hợp sắc một lần [30].

Khi hành giả đã thấy được bốn đại trong một tổng hợp sắc "trong" cũng như trong một tổng hợp sắc "mờ" riêng lẻ là hành giả đã hoàn tất giai đoạn thực hành Thiền Chỉ (*samatha*) và hoàn tất giai đoạn Tâm thanh tịnh (*citta visuddhi*) và cũng đang trong giai đoạn khởi đầu của thực hành Minh sát, tức Kiến Thanh Tịnh (*diṭṭhi visudhi*), vì hành giả đang phân biệt danh sắc chân đế (*nāma-rūpa pariggaha*: nắm bắt được duyên khởi của danh sắc) và phân tích Danh sắc chân đế (*nāma-rūpa pariccheda*: phân tích danh sắc). Đó là lý do vì sao thiền Tứ Đại lại bao gồm cả Chỉ lẫn Quán (*samātha* và *vipassanā*)

Khi đã thành công, hành giả phân biệt bốn đại trong một số các tổng hợp sắc trong và mờ của các căn đó là nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn lần lượt từng căn (xứ) một.

Như đã đề cập ở trên, các tổng hợp sắc trong và mờ, tất cả đều bao gồm cùng một căn bản tám sắc. Đến đây hành giả đã phân biệt được bốn sắc đầu (tức đất, nước, lửa và gió), và sẽ tiếp tục để phân biệt bốn sắc còn lại: màu, mùi, vị và dưỡng chất.

Tuy nhiên, trước khi tiến hành, trước hết chúng ta cần phải bàn đến phương thức chung cho việc phân biệt bốn sắc này.

Bộ sách Xua Ảo tưởng (*The Dispeller of Delusion*), chú giải bộ Phân tích của Tạng Diệu Pháp, nói [31]

Sabbopi panesa pabhedo manodvārikayavaneyeva labbhati (Mọi hiện tượng đều được biết bởi một mình tốc hành (*javana*) [32] ý môn mà thôi. [33])
Hành giả chỉ có thể biết được địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại của một tổng hợp sắc, với ý thức mà thôi. Đối với màu, mùi, vị của một tổng hợp sắc cũng vậy, hành giả chỉ có thể biết theo cách đó. Mặc dù rất dễ thấy được màu với ý thức, nhưng để thấy được mùi và vị theo cách đó lại rất khó, bởi vì thói quen lâu đời của chúng ta là dùng mũi và lưỡi (để làm công việc ấy). Do đó, khi thiền của hành giả chưa mạnh và vững chắc, nên dùng tỷ thức hoặc thiệt thức trợ giúp.

Tới đây, tôi đã giải thích xong hai cách để phân biệt một đối tượng, bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu cách làm thế nào người hành thiền có thể phân biệt được màu, mùi, vị và dưỡng chất trong các tổng hợp sắc.

Làm thế nào để thấy Màu

Màu (*vaṇṇa*), yếu tố thứ năm cần phải phân biệt, là đối tượng của sự thấy (*rūparammaṇa*: cảnh sắc) và được tìm thấy trong tất cả mọi tổng hợp sắc. Màu rất dễ nhận biết đối với ý thức, bởi vì chỉ nhìn các tổng hợp sắc hành giả đã thấy được màu. Màu thì luôn luôn phải là màu của một cái gì, và cái gì đó chính là tứ đại [34].

Làm thế nào để thấy Mùi

Mùi hay hương (*gandha*), yếu tố thứ sáu cần phân biệt, là đối tượng của sự ngửi (*gandhārammaṇa*: cảnh khí), và cũng được thấy trong các tổng hợp sắc. Do vì thói quen lâu đời của chúng ta là dùng mũi để ngửi, nên lúc đầu hành giả cần có tỷ thức để trợ giúp hành giả nhận biết được mùi với ý thức.

Để làm điều này, trước hết hành giả cần phân biệt sắc mà hai loại thức (tỷ thức và ý thức) này nương, đó là tỷ tịnh sắc và sắc trái tim (sắc mờ hay phi tịnh sắc). Tỷ tịnh sắc là yếu tố thứ mười của tổng hợp mười sắc có tỷ là yếu tố thứ mười (hay đoàn tỷ). Còn sắc trái tim là yếu tố thứ mười của tổng hợp mười sắc có trái tim là yếu tố thứ mười (đoàn tâm).

Để tìm tỷ tịnh sắc này, đầu tiên hành giả phân biệt tứ đại nơi mũi, nhưng phải chắc chắn là đang nhìn vào một tổng hợp mười sắc trong mũi thuộc tỷ căn chứ không phải thuộc thân căn. Chỉ những tổng hợp tỷ mười sắc mới có tỷ tịnh sắc.

Kế đến, để thấy được sắc trái tim, hành giả cần phân biệt ý môn (*bhāvaṅga* - hữu phần) sáng chói [35]. Công việc này tương đối dễ, vì hành giả đã phân biệt được tứ đại trong các tổng hợp sắc trong và mờ thuộc sáu căn rồi.

Đến đây, sau khi đã phân biệt được tỷ tịnh sắc (tỷ môn) và *bhavaṅga* (ý môn), hành giả có thể tiến hành phân biệt mùi của một tổng hợp sắc gần với tổng hợp tỷ mười sắc chỗ mà hành giả đã phân biệt tịnh sắc (sắc trong suốt). Hành giả sẽ thấy rằng mùi tác động vào tỷ môn và ý môn cùng một lúc.

Làm thế nào để thấy Vị

Vị (*rasa*), yếu tố thứ bảy cần phân biệt, là đối tượng của vị giác hay thần kinh thiệt (*rasāmmaṇa*: sắc cảnh vị), cũng được tìm thấy trong tất cả các tổng hợp sắc. Như đối với mũi (tỷ), lúc đầu hành giả sẽ cần có tỷ thức trợ giúp để biết được vị với ý thức. Và ở đây cũng vậy, trước tiên hành giả nên phân biệt sắc mà hai loại thức này nương. Sau khi đã làm được điều đó, hành giả phân biệt vị của một tổng hợp sắc. Hành giả có thể lấy một tổng hợp sắc từ nước miếng trên lưỡi của mình.

Làm thế nào để thấy Dưỡng chất

Dưỡng chất (*ojā*) là yếu tố thứ tám cần phân biệt. Nó cũng được thấy trong mọi tổng hợp sắc, và như đã đề cập ở trước, gồm bốn loại [36]:

1- Dưỡng chất do Nghiệp sanh (*Kammaja ojā*)
2- Dưỡng chất do Tâm sanh [37] (*Cittaja ojā*)
3- Dưỡng chất do Thời tiết sanh (*Uttuja ojā*)
4- Dưỡng chất do Vật thực sanh (*Āhāraja ojā*)

Khảo sát bất kỳ tổng hợp sắc nào hành giả cũng sẽ thấy dưỡng chất. Từ dưỡng chất này chúng ta thấy các *rūpa kalāpas* (tổng hợp sắc) từ đó trở đi sinh sôi nảy nở liên tục.

Sau khi đã phân biệt được tám yếu tố hay sắc căn bản có mặt trong mọi tổng hợp sắc rồi, hành giả nên cố gắng phân biệt ba sắc căn bản còn lại được tìm thấy trong các tổng hợp sắc đặc biệt - đó là: sắc mạng căn, sắc tánh (nam-nữ) và sắc trái tim [38].

Làm thế nào để thấy được Sắc Mạng Căn và Sắc Tánh

Sắc mạng căn (*Jīitindriya*) chỉ duy trì sự sống của sắc do nghiệp sanh, nên cũng có nghĩa là nó chỉ được tìm thấy ở (sắc nghiệp) đó.

Như đã nói ở trước [39], vì lẽ tất cả các tổng hợp sắc trong suốt đều do Nghiệp sanh, nên cũng rất dễ dàng cho hành giả để phân biệt mạng căn này trước trong một tổng hợp sắc trong suốt. Phân biệt một tổng hợp sắc có mắt là yếu tố thứ mười (Đoàn nhãn hay mắt thập pháp), và thấy rằng sắc mạng căn chỉ duy trì (sự sống) các sắc của tổng hợp sắc riêng nó mà thôi, chứ không duy trì sắc của các tổng hợp khác.

Kế đó hành giả cũng cần phân biệt sắc mạng căn trong một tổng hợp sắc mờ. Thân có ba loại tổng hợp sắc mờ có sắc mạng căn là:

1- Các tổng hợp sắc có trái tim là thứ mười (*hadaya dasaka-kalāpa*) - chỉ ở trong trái tim [40]. 2- Các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười (*bhāva dasaka-kalāpa*) - khắp toàn thân [41]. 3- Các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín (*jīvita navaka-kalāpa*) [42].
Trước tiên phân biệt sắc mạng căn của một tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín hoặc của một tổng hợp sắc có tánh là thứ mười được xem là dễ nhất. Để phân biệt rõ hai tổng hợp sắc này, hành giả hãy tìm sắc tánh (*bhāva-rūpa*).

Lúc này hành giả đã phân biệt được sắc mạng căn trong một tổng hợp sắc trong suốt thuộc về mắt, vì vậy hãy nhìn lại vào mắt và phân biệt một tổng hợp sắc mờ có sắc mạng căn. Bởi lẽ các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín và các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười đều được

tìm thấy trong tất cả sáu căn, nên nó sẽ là một trong hai mà thôi. Nếu nó có sắc tánh, thì đó là một tổng hợp sắc có tánh là thứ mười, ngược lại, nếu không có thì đó là một tổng hợp có mạng căn là thứ chín. Trong trường hợp đó, hãy phân biệt một tổng hợp sắc mờ khác cho đến khi hành giả phân biệt được sắc tánh, rồi tìm sắc này trong một tổng hợp sắc thuộc tai (nhĩ), mũi (tỷ), lưỡi (thiệt), thân và trái tim (nhục đoàn tâm).

Để phân biệt một tổng hợp sắc mờ thuộc trái tim, hành giả tập trung vào ý môn hay *bhavaṅga* chói sáng trở lại. Muốn thấy rõ, hãy lắc lắc ngón tay của hành giả, và nhìn xem cái tâm muốn lắc lắc ngón tay ấy. Rồi cố gắng phân biệt các tổng hợp sắc hỗ trợ cho *bhavaṅga* (tâm hữu phần). Hành giả cũng có thể tìm chúng ở phần dưới của *bhavaṅga*: đó là những tổng hợp sắc mờ có trái tim là thứ mười [43].

Như vậy, hành giả đã hoàn tất việc phân biệt tất cả sắc trong các tổng hợp sắc: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn và sắc tánh. Và hành giả cũng đã phân biệt được chúng trong các tổng hợp sắc trong và mờ nơi sáu căn. Giai đoạn kế tiếp trong việc phân biệt sắc là phân tích sắc của mỗi (căn) trong sáu căn (giác quan): mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và trái tim (heart) để thấy ra những loại tổng hợp sắc khác nhau ở đó. [44]

Hành giả khởi sự bằng cách phân tích chỉ hai loại trong sắc tịnh sắc (sắc trong suốt).

Cách phân tích

Làm thế nào để phân tích các tịnh sắc (sắc trong)

Mỗi giác quan có một số loại tổng hợp sắc hòa lẫn vào nhau. Chẳng hạn mắt, tai, mũi, lưỡi có hai loại tổng hợp sắc trong suốt pha lẫn với nhau giống như bột gạo và bột mì vậy - đó là tổng hợp sắc trong suốt thuộc giác quan tương ứng, và tổng hợp sắc trong suốt thuộc thân. Chẳng hạn, hai loại tổng hợp sắc trong mắt là:

1. Tổng hợp sắc có mắt là thứ mười (Đoàn nhãn) - *cakkhu dasaka kapāla* - yếu tố thứ mười là nhãn tịnh sắc.
2. Tổng hợp sắc có thân là thứ mười (Đoàn thân) - *kāya dasaka kalāpa* - yếu tố thứ mười là

thân tịnh sắc.

Các tổng hợp sắc có thân là thứ mười hay "Đoàn thân" được tìm thấy khắp sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tim), hòa lẫn với các tổng hợp ở đó. Như trong con mắt, nó hòa lẫn với các tổng hợp sắc có mắt là thứ mười (Đoàn nhãn); trong tai, nó hòa lẫn với Đoàn nhĩ (*sata dasaka kalāpas*) v.v... Các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười (đoàn sắc tánh) cũng thế, được tìm thấy ở khắp các giác quan, và cũng trộn lẫn với các tổng hợp sắc trong suốt khác. Để thấy được tất cả
những tổng hợp này, hành giả cần phân tích các tổng hợp sắc trong suốt trong năm giác quan, và nhận dạng loại tịnh sắc tương ứng với mỗi thứ (nhãn tịnh sắc, nhĩ tịnh sắc, tỷ tịnh sắc, thiệt tịnh sắc) cũng như thân tịnh sắc ở đó.

1) Nhãn tịnh sắc hay thần kinh nhãn (*cakkhu pasāda*): Nhạy cảm đối với màu sắc, trong khi thân tịnh sắc (thần kinh thân) lại nhạy cảm đối với sự xúc chạm (các đối tượng có thể sờ mó được). Sự khác nhau này cho phép hành giả biết được thứ nào là thứ mình đang tìm. Đầu tiên, phân biệt tứ đại trong con mắt để thấy rõ một tổng hợp sắc trong suốt, và phân biệt sắc tịnh sắc của tổng hợp sắc đó. Rồi nhìn vào sắc màu của một nhóm các tổng hợp sắc cách con mắt một khoảng nào đó. Nếu nó tác động trên tịnh sắc nào thì tịnh sắc ấy là một nhãn tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có mắt là thứ mười - đoàn nhãn). Ngược lại, thì đó là một thân tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có thân là thứ mười - đoàn thân).

2) Thân tịnh sắc (*kāya pasāda*). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với sự xúc chạm, hay đối với những đối tượng có thể sờ mó được. Nhưng đối tượng ấy là đất, nước, lửa, gió (địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại). Hành giả phân biệt một tịnh sắc nơi con mắt trở lại. Rồi nhìn vào địa đại, hỏa đại, hay phong đại của một nhóm các tổng hợp sắc gần bên. Nếu nó tác động trên tịnh sắc nào, tịnh sắc ấy là thân tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có thân là thứ mười, đoàn thân).

3) Nhĩ tịnh sắc (*sota pasāda*). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với âm thanh. Trước tiên hành giả phân biệt một tịnh sắc nơi tai. Rồi lắng nghe. Nếu âm thanh tác động trên tịnh sắc, tịnh sắc ấy lànhĩ tịnh sắc - (hay thần kinh nhĩ) - (của một tổng hợp sắc có nhĩ là thứ mười). Rồi phân biệt thân tịnh sắc như trước hành giả đã làm nơi con mắt.

4) Tỷ tịnh sắc (*ghāna pasāda*). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với mùi. Cũng như trước, hành giả phân biệt một tịnh sắc nơi mũi. Rồi ngửi mùi của một nhóm các tổng hợp sắc gần bên. Nếu nó tác động trên tịnh sắc, tịnh sắc ấy là một tỷ tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có tỷ là thứ mười). Rồi phân biệt tổng hợp sắc có thân là thứ mười như đã làm với mắt và tai.

5) Thiệt tịnh sắc (*jivhā pasāda*). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với vị. Phân biệt một tịnh sắc trong lưỡi (thiệt). Rồi nếm vị của một nhóm các tổng hợp sắc gần bên. Nếu nó tác động trên tịnh sắc, thì tịnh sắc ấy là một thiệt tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có thiệt là thứ mười). Sau đó phân biệt tổng hợp sắc có thân là thứ mười như đã làm với mắt, tai và mũi.

Khi đã phân tích xong hai loại tịnh sắc nơi mỗi trong năm giác quan, hành giả cũng cần thấy rằng thân tịnh sắc (trong các tổng hợp sắc có thân là thứ mười) cũng được tìm thấy trong trái tim, và sắc tánh mờ (nơi các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười - đoàn sắc tánh) cũng được tìm thấy trong tất cả sáu giác quan.

Sau khi đã làm như thế, hành giả sẽ phải phân tích cả năm loại tịnh sắc [45] , và hai trong sáu loại sắc mờ. Bây giờ hành giả cần phân tích các sắc mờ còn lại nơi mỗi trong sáu giác quan.

Năm mươi bốn sắc trong con mắt

Từ trước đến đây chúng ta đã bàn về ba loại tổng hợp sắc căn bản.

1. Các tổng hợp mười của mỗi trong sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm (tim) 2. Các tổng hợp chín thuộc mạng căn
3. Các tổng hợp tám

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm (tim) bao gồm, như bây giờ chúng ta đã biết, bảy loại tổng hợp sắc, tổng cộng có sáu mươi ba sắc [46]. Tuy nhiên khi phân tích sắc của một giác quan, các kinh *Pāḷi* nói hành giả chỉ nên nhìn vào sáu loại tổng hợp sắc (trừ các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín ra). Như vậy hành giả sẽ chỉ tập trung vào năm mươi bốn loại sắc (63 - 9 = 54).

[47]

Riêng các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín, sau đó hành giả sẽ phân biệt theo cách khác. Và vì lẽ một trong sáu loại tổng hợp sắc có thân là thứ mười, nên khi phân tích sắc của thân (ngoài mắt, tai, mũi, lưỡi và trái tim), hành giả chỉ có thể phân tích năm loại tổng hợp sắc, tổng cộng có bốn mươi bốn loại sắc (54 - 10 = 44) mà thôi.

Như vậy chúng ta sẽ nhìn vào năm mươi bốn loại sắc đã nói của con mắt chẳng hạn:

1- Tổng hợp sắc có mắt là thứ mười [48] (Đoàn nhãn hay Mắt thập pháp). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với màu, trong suốt và do nghiệp sanh.

2- Tổng hợp sắc có thân là thứ mười [49] (Đoàn thân hay Thân thập pháp). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với các đối tượng có thể sờ mó được (xúc trần - địa đại - hỏa đại và phong đại), trong suốt do nghiệp sanh.

3- Tổng hợp sắc có tánh là thứ mười [50] (Đoàn tánh hay Tánh thập pháp). Đó là sắc mờ và do nghiệp sanh.

Và rồi có thêm ba loại tổng hợp sắc nữa, mỗi loại có tám sắc, tổng cộng là hai mươi bốn (3x8=24). Đó là ba loại tổng hợp sắc có vật thực là thứ tám, cả ba đều là sắc mờ.

4- Tổng hợp tám có dưỡng chất do tâm sanh (*cittaja ojaṭṭhumaka kalāpa*) 5- Tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh (*uttuja ojaṭṭhamaka kalāpa*) 6- Tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh (*ākāraja ojaṭṭhamaka kalāpa*)

Ba loại tổng hợp sắc đầu (các tổng hợp mười sắc) đều do nghiệp (*kamma*) sanh, trong khi ba loại tổng hợp sắc sau (các tổng hợp 8 sắc) thì hoặc do thời tiết hoặc do tâm, hoặc do vật thực sanh. Như đã nói ở phần đầu của bài giảng này, có bốn nguồn gốc của sắc [51]. Đến đây thì hành giả đã phân biệt được các tổng hợp sắc do nghiệp sanh rồi, vì vậy chúng ta sẽ bàn đến cách phân biệt loại tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám để biết nó thuộc thứ nào (trong ba thứ kể trên: tâm, thời tiết, vật thực).

Làm thế nào để thấy sắc do tâm sanh

Như đã đề cập trong phần giới thiệu, mỗi tâm sanh lên nương vào sắc trái tim (ngoại trừ tâm tục sanh hay kiết sanh thức) sẽ tạo ra rất nhiều các tổng hợp tám có dưỡng chất do tâm sanh (*cittaja ojaṭṭhamakalāpa*). Các tổng hợp này là những sắc mờ và trải khắp toàn thân.

Đó là lý do vì sao, nếu hành giả tập trung vào hữu phần (*bhavaṅga*), hành giả sẽ thấy rất nhiều tâm nương nơi sắc trái tim đang tạo ra các tổng hợp sắc. Nếu điều này không rõ, hãy tập trung vào hữu phần trở lại và vẫy vẫy 1 ngón tay. Lúc đó hành giả sẽ thấy 1 số lớn các tổng hợp sắc đã được tạo ra do tâm muốn vẫy vẫy ngón tay. Đồng thời hành giả cũng thấy rằng những tổng hợp sắc như vậy có thể khởi sanh ở bất cứ chỗ nào trên thân.

Làm thế nào để thấy sắc do thời tiết sanh

Như đã nói trong phần giới thiệu, hỏa đại (*tejo*) cũng được gọi là "thời tiết" hay "nhiệt" (*Utu*) và được thấy trong 1 tổng hợp sắc. Hỏa đại của các tổng hợp sắc tạo ra các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh (*utuja ojaṭṭhamaka kalāpa*). Tự thân chúng lại chứa đựng hỏa đại, vốn tạo ra thêm các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh. Hành giả cần thấy rằng tiến trình này
xảy ra trong tất cả các loại tổng hợp sắc nơi mỗi giác quan.

Đầu tiên, phân biệt hỏa đại trong một tổng hợp sắc có mắt là thứ mười chẳng hạn. Rồi thấy rằng nó tạo ra các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh. Đây là thế hệ thứ nhất. Kế phân biệt hỏa đại trong một tổng hợp sắc của thế hệ thứ nhất thuộc các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh ấy, và thấy rằng nó cũng sanh sôi nảy nở tiếp: đó là thế hệ thứ 2. Theo cách này hành giả sẽ thấy rằng thời tiết trong tổng hợp có mắt là thứ 10 (vốn bản thân nó là do nghiệp sanh) [52] sinh sôi nảy nở qua 4 hoặc 5 thế hệ [53].

Hành giả cần phải thấy được rằng tiến trình này xảy ra cho mỗi loại tổng hợp sắc trong mỗi giác quan, và cũng cần phải tự mình thấy có bao nhiêu thế hệ tổng hợp sắc 8 có dưỡng chất do thời tiết sanh mà mỗi loại tổng hợp sắc ấy tạo ra.

Làm thế nào để thấy sắc do vật thực sanh

Như đã đề cập ở trên, bốn phần thuộc thân, đó là vật thực chưa tiêu hoá, vật thực đã tiêu hóa (phân) mủ và nước tiểu, chỉ là những tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh (*utuja ojaṭṭhamaka kalāpa*). Và sức nóng tiêu hoá thức ăn trong thân (trong thực quản) chính là hỏa đại thuộc các tổng hợp có mạng căn là thứ chín (*jīvita navaka kalāpa*), vốn là tổng hợp sắc do nghiệp sanh.

Khi dưỡng chất của các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh gặp sức nóng tiêu hoá thức ăn, thì sắc được tạo ra thêm, sắc đó là các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh (*āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa*). Bản thân chúng có dưỡng chất (dưỡng chất này do vật thực sanh *āhāraja*
ojā) vốn sinh sôi nảy nở theo cùng cách qua nhiều thế hệ. Vật thực ăn vào trong ngày sẽ tái tạo như thế này cho đến một tuần lễ, trong suốt thời gian ấy nó cũng hỗ trợ dưỡng chất trong các tổng hợp sắc do nghiệp sanh, do tâm sanh và do thời tiết sanh, cũng như trong các tổng hợp sắc do vật thực trước sanh [54]. Vật thực của chư thiên tái tạo cho đến một hoặc hai tháng.
Để thấy những điều này hành giả phải "thiền" trong khi đang ăn. Vì, vào lúc ấy các tổng hợp sắc do vật thực sanh có thể được thấy lan toả khắp toàn thân, từ hệ thống thực quản: miệng, cuống họng, bao tử, và ruột. Trước tiên hành giả phân biệt tứ đại trong thức ăn mới ăn vào ở những chỗ ấy, và thấy các tổng hợp sắc tại đó. Cứ tiếp tục nhìn cho đến khi hành giả thấy được rằng khi sức nóng trợ giúp tiêu hóa (hỏa đại của các tổng hợp có mạng căn là thứ chín) gặp dưỡng chất của thức ăn mới ăn vào (các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh), thì nhiều thế hệ các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh được tạo ra, dưỡng chất này lan tỏa khắp toàn thân. Hành giả thấy rằng chúng là sắc mờ và gồm tám loại sắc. Hành giả cũng có thể thấy những điều này sau khi đã ăn xong, trong trường hợp đó thì hành giả phân tích vật thực chưa tiêu hóa trong bao tử và ruột.

Kế tiếp, hành giả cần phân biệt các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh khi chúng

lan tỏa khắp toàn thân, và đi đến mắt chẳng hạn. Phân biệt tám loại sắc trong các tổng hợp tám tại nơi đó và thấy rằng dưỡng chất của chúng là dưỡng chất do vật thực sanh (*āhāraja ojā*). Rồi thấy những gì xảy ra khi nó gặp dưỡng chất do nghiệp sanh (*kammaja ojā*) của các tổng hợp có mắt là thứ mười (đoàn nhãn); cùng với sức nóng hay nhiệt trợ giúp tiêu hóa, nó khiến cho dưỡng chất thuộc các tổng hợp có mắt là thứ mười ấy tạo ra bốn hoặc năm thế hệ các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh [55]. Con số các thế hệ được tạo ra tùy thuộc vào sức mạnh của cả hai loại dưỡng chất.

Hơn nữa, trong bốn hoặc năm thế hệ tổng hợp sắc ấy, còn có thời tiết. Hành giả cũng cố gắng phân biệt ở giai đoạn trụ của nó để thấy rằng nó cũng tái tạo qua nhiều thế hệ.

Hành giả cũng cố gắng phân biệt để thấy rằng khi dưỡng chất do vật thực sanh gặp dưỡng chất của các tổng hợp có thân là thứ mười, và các tổng hợp có tánh là thứ mười do nghiệp sanh thuộc con mắt, thì bốn hoặc năm thế hệ tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh được tạo ra. Và cũng trong những thế hệ này, thời tiết sẽ sinh sôi nảy nở qua nhiều thế hệ.

Lại nữa, khi dưỡng chất do vật thực sanh gặp dưỡng chất của tổng hợp tám có dưỡng chất do tâm sanh thuộc con mắt (*cittaja ojatthamaka kalāpa*), thì hai hoặc ba thế hệ tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh được tạo ra, và cũng trong các thế hệ này, thời tiết sinh sôi nảy nở qua nhiều thế hệ.

Và còn nữa, có hai loại tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh; đó là loại đi trước và loại nối tiếp theo sau.

Khi dưỡng chất do vật thực trước tạo gặp dưỡng chất nối tiếp theo sau của các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh và nhiệt trợ giúp tiêu hóa, thì mười đến mười hai thế hệ thế hệ tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh được tạo ra, thời tiết ở đó cũng sinh sôi nảy nở qua nhiều thế hệ.

Trong mọi trường hợp, dưỡng chất của bất kỳ tổng hợp sắc nào (do nghiệp sanh, do tâm sanh, do thời tiết sanh, hay do vật thực sanh) thì sự tái tạo chỉ có khi nó được hỗ trợ bởi sức

nóng hay nhiệt trợ giúp tiêu hóa.
Sau khi đã phân biệt tất cả các loại tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám trong mắt, biết chúng sinh sôi nảy nở như thế nào, và các yếu tố trong các tổng hợp sắc mà chúng tạo ra đó cũng tái tạo ra sao, hành giả lúc ấy đã phân biệt được cả thảy năm mươi bốn loại sắc nơi mắt. Kế đó, hành giả nên làm y như vậy đối với tất cả các loại sắc trong năm giác quan còn lại; đó là tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm.

TÓM TẮT

Hôm nay chúng ta đã luận bàn khá tóm tắt về cách làm thế nào để phân tích các tổng hợp sắc, trong khi pháp hành thực sự đòi hỏi nhiều hơn. Chẳng hạn, phương pháp chi tiết đòi hỏi phải phân tích cái được gọi là bốn mươi hai phần của thân đã đề cập trong kinh Giới Phân Biệt (*Phātuvibhanga Sutta*) thuộc Trung Bộ Kinh, đó là: hai mươi phần thuộc địa đại, hai mươi phần thuộc thủy đại, bốn phương diện của hỏa đại và sáu phương diện của phong đại [56]. Nếu hành giả muốn biết cách làm thế nào để tu tập theo phương pháp chi tiết này, hành giả nên đi đến một bậc thầy thích hợp. Nhờ thực hành có hệ thống, dần dần hành giả sẽ trở nên thành thạo hơn trong việc phân biệt các tổng hợp sắc, vốn được tạo ra do bốn nguyên nhân: nghiệp, tâm, thời tiết, và vật thực.

Với việc phân biệt sắc hoàn mãn, hành giả kể như đã hoàn tất phần đầu của tuệ minh sát thứ nhất, đó là Danh Sắc Phân Tích Trí (*Nāma-rūpa pariccheda nama*).

Đến đây chúng ta sẽ tóm tắt lại việc phân biệt sắc (*Rūpa kammatthāna*)

Để thấy các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpas*), hành giả phải tu tập định cho đến cận định bằng cách tập trung vào bốn đại, đất, nước, lửa và gió.

Khi hành giả có thể thấy được các tổng hợp sắc, hành giả phải phân tích chúng để thấy tất cả những yếu tố (sắc) có mặt trong các tổng hợp sắc riêng lẻ, chẳng hạn như trong một tổng hợp sắc có mắt là thứ mười (đoàn nhãn hay mắt thập pháp), hành giả phải thấy đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn, và tịnh nhãn sắc.

Với phương pháp tóm tắt hành giả phải phân biệt năm mươi bốn sắc trong một giác quan, rồi cũng phân biệt y như vậy đối với năm giác quan còn lại.

Với phương pháp chi tiết, hành giả phải phân biệt tất cả các loại sắc trong cả bốn mươi hai phần thuộc thân.

Khi đã hoàn tất việc phân biệt sắc (*rūpakammatthāna*), hành giảsẽ có đủ thiện xảo để thấy tất cả các yếu tố (sắc) của cả sáu giác quan với một cái nhìn thoáng qua, và cũng sẽ thấy cả bốn mươi hai phần thuộc thân với cái nhìn thoáng qua như vậy. Đây là những gì hành giả đang nhắm tới khi kinh qua thiền, đi từ sắc này đến sắc khác, từ giác quan này đến giác quan khác; từ dễ nhất đến khó nhất.

Điều này cũng giống như đang nhìn vào mười cái trụ đỡ cầu thang. Chúng ta có thể nhìn vào chúng từng cái một, như một, hai, ba, bốn v.v... cho đến mười, và rồi chúng ta có thể nhìn cả mười cái một lần, với một cái nhìn thoáng qua. Khi hành giả đã có thể thấy tất cả các loại sắc với
một cái nhìn thoáng qua, chúng sẽ trở thành đối tượng cho việc hành minh sát của hành giả; hành giả sẽ thấy tất cả sắc là vô thường, khổ, và vô ngã [57]. Tuy nhiên nếu, ngay cả sau khi đã hoàn tất việc phân biệt sắc rồi, mà hành giả vẫn không thể thấy tất cả sắc với một cái nhìn thoáng qua, thì nên thấy từng sắc một, làm đi làm lại nhiều lần, và cố gắng để thấy tất cả chúng với một cái nhìn thoáng qua [58].

Đến đây hoàn tất phần thảo luận của chúng ta về việc phân biệt Sắc (*Rūpa-kammatthāna*). Trong bài giảng kế tiếp chúng tôi sẽ nói về cách làm thế nào để phân biệt Danh (*Nāma-kammatthāna*).

PHỤ BẢN 1. HAI MƯƠI TÁM LOẠI SẮC

Ở cuối giai đoạn phân biệt sắc, hành giả sẽ phải khảo sát mười tám loại sắc thực và chín trong mười loại sắc không thực. [59]

Mười tám loại sắc thực gồm:

Các loại sắc			Tổng cộng
Bốn Đại Chủng (Mahā bhūta)			
1	Địa đại	(Pathavī dhātu)	4
2	Thuỷ đại	(Āpo dhātu)	
3	Hoả đại	(Tejo dhātu)	
4	Phong đại	(Vāyo dhātu)	
Năm loại tịnh sắc (pasāda rūpa:sắc trong suốt)			
1	Nhãn tịnh sắc	(Cakkhu pasāda)	5
2	Nhĩ tịnh sắc	(Sota pasāda)	
3	Tỷ tịnh sắc	(ghāna pasāda)	
4	Thiệt tịnh sắc	(jivhā pasāda)	
5	Thân tịnh sắc	(kāya pasāda)	
Bốn loại Hành Cảnh Sắc (gocara rūpa: sense - field materiality)			
1	Màu (sắc)	(vanna)	4
2	Thanh	(saddha)	
3	Hương (khí)	(gandha)	
4	Vị	(gandha)	
Dưỡng chất (ojā)			1
Mạng căn (jīitindriya)			1
Sắc trái tim (hadaya rūpa) (tâm cơ hay sắc ý vật)			1
Hai loại sắc tánh (bhāva rūpa)			
1	Sắc tánh nam	(purisabhāva rūpa)	2
2	Sắc tánh nữ	(itthi bhāva rūpa)	

Tổng cộng	18

Mười loại sắc không thực gồm:

1. Sắc hư không (*ākāsa dhātu*)
2. Thân biểu tri (*kāyavinnatti*)
3. Khẩu biểu tri (*vacīnnatti*)
4. Sắc khinh (*lahutā*)
5. Sắc nhu (*mudutā*)
6. Sắc thích nghiệp [60] (*kammannatā*)
7. Sắc sinh (*upacaya*)
8. Sắc tiến (*santati*)
9. Sắc dị (*jaratā*)
10. Sắc diệt (*aniccata*)

PHỤ BẢN 2. CÁC SẮC CĂN BẢN CỦA MẮT [61]

[3 loại tổng hợp mười (3x10 =30) + các tổng hợp Chín (9) + 3 loại tổng hợp tám (3x8=24) = 63 sắc]

Loại	**Tổng hợp Mười - Mắt** [62]	**Tổng hợp Mười - Thân**	**Tổng hợp Mười - Tánh**
Tính chất	Trong suốt	Trong suốt	Mờ
Nguồn gốc	*Kamma* (nghiệp sanh)	*Kamma*	*Kamma*
Đặc tính	Nhạy cảm với ánh sáng [63]	Nhạy cảm với sự xúc chạm (đất, lửa, và gió)	Xác định tánh (nam - nữ)

1.	Đất	Đất	Đất
2.	Nước	Nước	Nước
3.	Lửa	Lửa	Lửa
4.	Gió	Gió	Gió
5.	Màu	Màu	Màu
6.	Mùi	Mùi	Mùi
7.	Vị	Vị	Vị
8.	Dưỡng chất	Dưỡng chất	Dưỡng chất
9.	Mạng căn	Mạng căn	Mạng căn
10.	Nhãn tịnh sắc	Thân tịnh sắc	Sắc tánh

PHỤ BẢN 3. Các Sắc Căn Bản Của Thân

[2 loại tổng hợp mười (2x10=20) + tổng hợp mạng căn (9) + 3 loại tổng hợp 8 (3x8=24) = 53 sắc]

Loại	Tổng hợp Thân Mười sắc	Tổng hợp Tánh Mười sắc
Tính chất	Trong suốt	Mờ
Nguồn gốc	Nghiệp	Nghiệp

Đặc tính	Nhạy cảm với xúc (đất - lửa - gió)	Xác định tánh
1	Đất	Đất
2	Nước	Nước
3	Lửa	Lửa
4	Gió	Gió
5	Màu	Màu
6	Mùi	Mùi
7	Vị	Vị
8	Dưỡng chất	Dưỡng chất
9	Mạng căn	Mạng căn
10	Thân tịnh sắc	Sắc tánh

Hai loại tổng hợp mười này được thấy ở cả 6 giác quan

Loại	Tổng hợp chín Mạng căn	Tổng hợp Tám		
Tính chất	Mờ	Mờ	Mờ	Mờ
Nguồn gốc	Nghiệp	Tâm	Thời tiết	Vật thực

1 2 3 4 5 6 7 8 9	Đất Nước Lửa Gió Màu Mùi Vị Dưỡng chất Mạng căn	Đất Nước Lửa Gió Màu Mùi Vị Dưỡng chất	Đất Nước Lửa Gió Màu Mùi Vị Dưỡng chất	Đất Nước Lửa Gió Màu Mùi Vị Dưỡng chất

Các tổng hợp chín thuộc mang căn, và tổng hợp tám hoàn toàn giống nhau trong khắp 6 giác quan.

PHỤ BẢN 4. Các Sắc Căn Bản Của Tâm (trái tim)

[3 loại tổng hợp 10 (3x10=30) + tổng hợp chín (9) + 3 loại tổng hợp tám (3x8=24) = 63 sắc]

Loại	Tổng hợp mười (*) thuộc Trái Tim	Tổng hợp mười thuộc Thân	Tổng hợp mười thuộc Tánh
Tính chất	Mờ	Trong suốt	Mờ
Nguồn gốc	Nghiệp	Nghiệp	Nghiệp
Đặc tính	Hỗ trợ Ý giới và Ý	Nhạy cảm với Xúc	Xác định tánh

	Thức giới	(đất, lửa, gió)	
1	Đất	Đất	Đất
2	Nước	Nước	Nước
3	Lửa	Lửa	Lửa
4	Gió	Gió	Gió
5	Màu	Màu	Màu
6	Mùi	Mùi	Mùi
7	Vị	Vị	Vị
8	Dưỡng chất	Dưỡng chất	Dưỡng chất
9	Mạng căn	Mạng căn	Mạng căn
10	Sắc trái tim	Thân tịnh sắc	Sắc tánh

(*) Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, và thân thức sanh lên nương vào tịnh sắc (thần kinh), tức sắc thứ mười (môn) thuộc các tổng hợp: mắt mười sắc, tai mười sắc, mùi mười sắc, lưỡi mười sắc, và thân mười sắc, trong khi tất cả các tâm (thức) khác (bao gồm ý giới và ý thức giới) sanh lên nương vào các tổng hợp có sắc trái tim mờ là thứ mười. Xem lại trên.

Loại	Tổng hợp chín thuộc Mạng căn	Tổng hợp Tám		
Tính chất	Mờ	Mờ	Mờ	Mờ
Nguồn gốc	Nghiệp	Tâm	Thời tiết	Vật thực

1 2 3 4 5 6 7 8 9	Đất Nước Lửa Gió Màu Mùi Vị Dưỡng chất Mạng căn	Đất Nước Lửa Gió Màu Mùi Vị Dưỡng chất	Đất Nước Lửa Gió Màu Mùi Vị Dưỡng chất	Đất Nước Lửa Gió Màu Mùi Vị Dưỡng chất

Các tổng hợp chín, thuộc mạng căn và các tổng hợp tám hoàn toàn giống nhau trong khắp 6 giác quan.

*

HỎI ĐÁP 4

Hỏi 4.1: *Một vị bồ tát (bodhisatta), kể cả đức Bồ tát Arimetteyya (Di Lặc), có phải là phàm phu không (puthujjana)? Nếu như Bồ tát Di Lặc cũng là một phàm phu giống như chúng ta, thì vào lúc ngài hạ sanh để trở thành Phật Di Lặc (Metteya Buddha), có sự khác nhau nào giữa những điều kiện để ngài thành Phật và chúng ta hay không?* [64]

Đáp 4.1: Sự khác nhau đó là các ba la mật (*Pārami*) của ngài đã chín mùi, như trường hợp đức Phật Thích Ca của chúng ta khi còn là Thái tử Sĩ Đạt Đa vậy. Các vị Bồ tát như vậy sẽ phải

trau dồi các ba la mật của họ trong nhiều kiếp sống. Có mười ba la mật là:

Bố thí (*dāna*)
Trì giới (*sīla*)
Xuất gia (*nekkhamma*)
Trí tuệ (*paññā*)
Tinh tấn (*vīiya*)
Nhẫn nại (*khantī*)
Chân thật (*sacca*)
Quyết định (*adhiṭṭhāna*)
Tâm từ (*mettā*)
Tâm xả (*upekkhā*)

Khi các ba la mật này chín mùi, chúng sẽ thúc đẩy bồ tát từ bỏ thế gian, cho dù họ đang hưởng thụ các dục lạc. Trong kiếp cuối của mình, một vị bồ tát phải lấy vợ và có một người con trai; đây là một quy luật tự nhiên. Tôi đã quên tên vợ và con của đức bồ tát Di Lặc rồi. Theo Tam tạng Nguyên thủy (*Theravāda Tipika*), thì đó là kiếp chót của ngài, vì không có vị A-la-hán nào, kể cả đức Phật, còn tái sanh sau khi Bát Niết-bàn (*Parinibbāna*) cả. Sự Diệt Độ hay Bát Niết-bàn của các ngài là sự chấm dứt của vòng tử sanh luân hồi. Các ngài sẽ không phải tái sanh ở đâu nữa. [65]

Lấy trường hợp đức bồ tát Thích Ca Mâu Ni (*Sakyamuni*) của chúng ta để ví dụ. Trong kiếp chót của ngài, trước khi giác ngộ ngài cũng là một phàm nhân. Như thế nào? Năm tròn mười sáu tuổi, ngài trở thành thái tử Sĩ Đạt Đa và cưới công chúa Daduđàla (*Yasodharā*). Họ có một con trai là La hầu la. Ngài cũng hưởng thụ dục lạc trong hơn mười ba năm. Mặc dù ngài không có năm trăm thiên nữ bên tay trái và năm trăm thiên nữ bên tay phải của mình như các vị chư thiên, nhưng lại được vây quanh bởi hai mươi ngàn cô công chúa. Đây là *kāmasukhallikanuyogo* - thọ hưởng dục lạc, đắm chìm trong dục lạc.

Sau khi từ bỏ những dục lạc ấy, ngài hành khổ hạnh trong khu rừng *Uruvela* (Ưu lâu tần loa). Sau sáu năm khổ hạnh vô bổ, ngài cũng từ bỏ pháp hành này, và hành theo trung đạo, không

bao lâu sau thì đạt đến giác ngộ viên mãn. Sau khi giác ngộ, trong bài pháp đầu tiên của mình, "*Dhamma cakkapavattana*" - Chuyển Pháp Luân, Ngài tuyên bố:

Kāmesu kāmasukhallikanuyogo hīo, gammo, puthujjaniko, anariyo, anatthasaṁhito. Sự thụ hưởng dục lạc này là thấp hèn (*hīno*), là pháp hành của hàng dân dã (*gammo*), pháp hành của hàng phàm phu (*puthijjaniko*).
Đó là pháp hành của hàng chưa giác ngộ, phi thánh nhân (*anariyo*), không đem lại lợi ích (*anatthasaṁhito*).

Điều này có nghĩa, sự thụ hưởng dục lạc không phải là pháp hành của các bậc giác ngộ. Và dục lạc là vô bổ (không lợi ích) vì mặc dù chúng đem lại những lợi ích thế gian, chẳng hạn như hạnh phúc ở cõi người, và hạnh phúc ở các cõi phạm thiên (*brahma*), song chúng lại không đem lại lợi ích siêu thế, đó là hạnh phúc của Niết-bàn, trạng thái mà chúng ta chỉ có thể thụ hưởng bằng Đạo - Quả Tuệ.

Vì vậy, trong bài pháp đầu tiên của Ngài, đức Phật công bố rằng bất luận ai hưởng dục đều là phàm phu cả. Khi còn là một vị bồ tát, ngài cũng đã thụ hưởng dục lạc, đó là chung sống với *Daduḍāla* trong hoàng cung. Vào lúc ấy, ngài cũng là một phàm nhân, vì sự hưởng thụ dục lạc là pháp hành của kẻ phàm phu.

Điều này không chỉ dành cho đức bồ tát của chúng ta thôi, mà cho tất cả các vị bồ tát. Có thể có nhiều vị là bồ tát ở đây, trong số thính chúng này. Quý vị nên suy xét vấn đề này thật cẩn thận: những vị bồ tát ở đây là phàm nhân hay các bậc thánh nhân (*ariya*)? Tôi nghĩ là quý vị có thể biết được câu trả lời rồi.

Hỏi 4.2: *Sau khi hoàn tất khoá thiền, một hành giả có thể đắc Đạo Tuệ (Maggañāṇa) và Quả Tuệ (Phalañāṇa) không? Nếu không, vì sao không?*

Đáp 4.2: Hành giả có thể đắc, song còn tùy vào các ba la mật của họ. Hãy lấy trường hợp của Ngài *Bāhiya Dāruciriya* [66] làm điển hình. Vị này đã hành Chỉ-Quán (*Samatha-Vipassanā*) đến hành xả trí (*sankhārupekkhāñāṇa)* trong thời kỳ giáo pháp đức Phật Ca Diếp (*Kassana*). Trải

qua hai mươi ngàn năm thực hành, nhưng Ngài không đắc một Đạo Quả Tuệ nào cả, vì Ngài đã được đức Phật *Padumuttara* (Thượng Liên Hoa Phật) thọ ký. Chính vì thế Ngài sẽ trở thành vị *Khippābhiññā* tức là vị sẽ tốc chứng A-la-hán thánh quả trong thời kỳ giáo pháp đức Phật Thích Ca. Do đó, các ba la mật của Ngài chỉ vào lúc ấy mới chín mùi [67]. Các vị thanh văn đệ tử khác đắc tứ tuệ phân tích (*Patisambhidā ñāṇa*) trong thời kỳ giáo pháp đức Phật Thích Ca cũng vậy, tức là họ phải hành Chỉ-Quán cho đến hành xả trí trong thời kỳ giáo pháp của các vị Phật trước; đây là một quy luật tự nhiên. Tứ tuệ phân tích gồm:

1. Tuệ phân tích về ý nghĩa hay còn gọi là Nghĩa Vô Ngại Giải (*attha paṭisambhidā ñāṇa*) Đây là một loại tuệ minh sát về quả, tức minh sát khổ thánh đế.

2. Tuệ phân tích về pháp hay còn gọi là Pháp Vô Ngại Giải (*Dhamma paṭisambhidā ñāṇa*). Đây là một loại tuệ minh sát về nhân, tức minh sát khổ tập thánh đế hay thánh đế về nhân sanh của khổ.

3. Tuệ phân tích về việc chế định ngôn ngữ hay còn gọi là Từ Vô ngại Giải (*Ninutti paṭisambhidā ñāṇa*). Đây là tuệ biết về văn phạm, đặc biệt là văn phạm *Pāli*.

4. Tuệ phân tích về các loại trí hay còn gọi là Biện Tài (ứng biện) Vô Ngại Giải (*Paṭibhāna paṭisambhidā ñāṇa*), tức là tuệ minh sát biết rõ ba loại tuệ phân tích kể trên.
Có năm nhân khiến thành tựu Tứ Tuệ Phân tích này:

1) Chứng đắc (*adhigama*) - chứng A-la-hán thánh đạo và A-la-hán thánh quả, hoặc bất kỳ đạo quả nào khác.
2) Tinh thông kinh điển (*pariyatti*) - học và hiểu rõ pháp học.
3) Nghe (*savana*) - lắng nghe giảng pháp một cách chăm chú và kính trọng.
4) Hỏi (*parupuccha*) - luận bàn những đoạn khó và những lời giải thích chưa thấu đáo trong kinh và chú giải.
5) Tiền nỗ lực (*pubbayoga*) - thực hành Chỉ-Quán cho đến hành xả trí (*sankhārupekkhā ñāṇa*) trong thời kỳ giáo pháp của các vị Phật trước.

Nếu hành giả nào thực hành trong thời kỳ giáo pháp này mà không đạt đến Niết-bàn, có thể là vì các Ba-la-mật của họ chưa chín mùi. Lý do cũng có thể là họ đã nhận được lời thọ ký xác định nơi một vị Phật quá khứ, hoặc đã phát nguyện giải thoát sanh tử luân hồi (*saṃsāra*) trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật tương lai, như thời kỳ giáo pháp của đức Phật Di - Lặc chẳng hạn. Ví dụ như có hai ngàn vị tỳ khưu ni, tất cả đều là A-la-hán bậc thường, đã nhập Niết-bàn cùng một ngày với Yasodara (*Daduḍāla* - cũng là một thánh ni A-la-hán). Vì sao? Trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật Dìpaíkara (Nhiên Đăng) họ đã phát nguyện được giải thoát tử sanh luân hồi trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật Thích Ca, tức là cách bốn A tăng kỳ và một trăm ngàn đại kiếp sau. Để trở thành một vị thánh A-la-hán bậc thường không đòi hỏi người đó phải trau dồi các Ba la-mật lâu như vậy, song hai ngàn vị tỳ khưu ni này đã phải ở lại trong vòng sanh tử luân hồi thời gian lâu dài đến như vậy chỉ là vì nguyện lực của họ, chứ không phải vì một lời thọ ký xác định.

Hỏi 4.3: *Một hành giả đã hoàn tất khóa thiền, nhưng vẫn chưa đạt đến đạo tuệ (maggañāṇa) và quả tuệ (phalāñāṇa), nếu định của người ấy thối thất thì minh sát tuệ của người ấy cũng sẽ thối thất luôn có phải không? Như vậy người ấy có thể bị sanh vào các ác đạo (apāya: địa ngục, ngạ qủy, súc sanh, ...) không?*

Đáp 4.3: Minh sát tuệ của người ấy có thể cũng sẽ thối thất, song điều đó rất hiếm. Nếu người ấy không duy trì pháp hành trong một thời gian lâu, thì Chỉ-Quán (*samatha-vipassanā*) của họ có thể từ từ suy yếu đi. Tuy nhiên, nghiệp lực vẫn tồn tại như một lực ngủ ngầm.

Trong chú giải kinh điển *Pāli* [68] có dẫn chứng một trường hợp. Sự kiện xảy ra ở Sri Lanka (Tích Lan). Có khoảng ba mươi vị tỳ khưu và sa-di (*Samāneras*) đi đến đảnh lễ ngôi đại tháp (xá lợi) tại *Kalyāṇī*, khi họ trên đường mòn xuống núi để vào lộ chính, họ gặp một người đàn ông ngược chiều đang đi lên. Người đàn ông này làm nghề đốt than, người ông ta nhem nhuốc với tro than, thậm chí cái khố vàng duy nhất mà ông mang cũng lấm lem lấm luốc, bởi thế trông ông chẳng khác gì một cây than đen. Sau khi làm xong công việc hàng ngày của mình, ông lượm một bó củi than cháy không hết rồi theo đường mòn đi lên, với tóc tai dài đến

tận lưng, và đứng đối diện với các vị tỳ khưu.

Mấy chú sa-di trông thấy ông, nói đùa với nhau "Cha ông đó, ông nội ông đó, chú ông đó, phải không?" rồi họ cười lớn khi đi xuống. Một người hỏi "Này cư sĩ, tên ông là gì?" Nghe hỏi đến tên mình, người đàn ông cảm thấy hổ thẹn, đặt gánh củi xuống và sửa soạn lại y phục, ông cung kính chào vị trưởng lão (*Mahāthera*) với ý định cầm chân ngài lại một lát.
Các vị tỳ khưu đứng chờ, nhưng mấy chú sa-di đi đến và cười lớn ngay cả trước mặt vị trưởng lão. Người đàn ông nói với *Mahāthera*: "Bạch ngài, có phải các ngài cười khi trông thấy con không? Các ngài nghĩ rằng mình hoàn thành đời xuất gia của một vị tỳ khưu chỉ bằng y áo đó sao. Thế nhưng các ngài vẫn chưa đạt đến sự nhất tâm đấy! Trước đây con cũng là một sa môn như các ngài, và con còn rất nổi tiếng với những năng lực thần thông trong giáo pháp này nữa đấy. Đối với con, hư không như đất và đất giống như hư không, xa như gần và gần như xa vậy. trong một khoảnh khắc, con có thể thâm nhập vào một trăm ngàn hệ thống thế gian (thái dương hệ). Vậy mà bây giờ các ngài xem tay của con đây! Giờ nó chẳng khác gì tay của con khỉ."

Rồi chỉ vào một thân cây, ông nói tiếp, "Ngồi dưới gốc cây ấy con đã từng lấy tay sờ mặt trăng và mặt trời. Con còn ngồi với mặt trăng và mặt trời, xem nó như đất để chà chân vậy. Những năng lực thần thông của con là như vậy, nhưng do dễ duôi mà giờ đây chúng không còn nữa. Chớ nên dễ duôi! Do dễ duôi người ta đi đến bại hoại như thế này đấy. Chỉ những ai sống một cách tích cực mới đoạn tận được sanh, già, chết. Do đó, hãy lấy con làm bài học, và đừng có xao lãng việc hành các thiện pháp thuộc Chỉ-Quán (*samatha-vipassanā*). Hãy cố gắng tinh tấn, bạch các ngài!"

Như vậy, ông vừa khuyên vừa cảnh giác họ. Kinh cảm trước những lời của ông ta, ngay tại chỗ ấy, ba mươi vị tỳ khưu hành Chỉ-Quán và đắc A-la-hán thánh quả. Do đó Chỉ-Quán nhất thời có thể bị thối thất do dễ duôi (*pamāda*), nhưng sức mạnh của nghiệp vẫn tồn tại.

Có bốn loại người đạt đến Niết-bàn. Loại thứ nhất là Độc Giác Phật (*Paccekabuddha*), ở đây chúng ta sẽ không đề cập đến. Ba loại còn lại là: (1) một vị bồ tát, (2) một vị thượng thủ thanh văn (*agga sāvaka*), (3) một vị đại thanh văn (*mahā sāvaka*), và (4) vị thanh văn thường (*pakati*

sāvaka).

1) Đức Bồ tát của chúng ta, trong thời kỳ của đức Phật Nhiên Đăng (*Dīpaṅkara*) đã đắc tám thiền chứng (*samā paññatti*) và năm thần thông hiệp thế (ngũ thông). Trong các kiếp quá khứ, Ngài cũng đã hành Chỉ-Quán đến "Hành xả tuệ" (*Sankhārupekkhāñaṇa*). Nếu Ngài thực sự muốn đắc Niết-bàn, Ngài có thể đắc một cách nhanh chóng, do nghe một bài kệ ngắn mà đức Phật Nhiên Đăng thuyết về Tứ Thánh Đế. Nhưng ngài không chỉ mong mỏi Niết-bàn, mà muốn phát nguyện thành Phật trong tương lai, nên sau đó ngài nhận được lời thọ ký xác định của đức Phật Nhiên Đăng.

Trong suốt bốn A-tăng-kỳ (*asaṅkkheyya*) và một trăm ngàn đại kiếp (*kappa*), tức là từ thời đức Phật Nhiên Đăng cho đến thời kỳ đức Phật Ca Diếp (*Kassapa*), đức Bồ tát của chúng ta đã thọ giới làm tỳ khưu chín kiếp, mỗi lần đều được một vị Phật hướng dẫn. Trong mỗi kiếp làm tỳ khưu, việc học tập của đức Bồ tát gồm bảy loại pháp hành. [69]

1. Học thuộc lòng Tam Tạng (*Tipiṭakaṁ Buddhavacanaṁuggaṁ hitvā*) [70]

2. Thanh tịnh trong bốn loại giới (*Catu pārisuddhi sīle supatiṭṭhāya*) [71]
3. Mười ba pháp hành đầu đà (*Terasa dhutaṅgāni samādāya*)
4. Luôn luôn hành hạnh đầu đà trú trong rừng (*araññañaṁ pavisitvā*) [72]
5. Tám thiền chứng (*aṭṭha samāpattiyo*)
6. Năm thần thông hiệp thế (*pañca abhiñña*)
7. Hành minh sát cho đến Thuận Thứ Tuệ (*Vipassanaṁ vaḍḍhatvā yāva anulomaññanaṁ*) [73]

Những Ba-la-mật (*Pāramis*) này cần phải được hoàn tất để chứng đắc Nhất thiết Trí (*sabbaññutañaṇa*) Nhưng trước khi các ba-la-mật chín mùi, tức là từ lúc được thọ ký cho đến lúc sinh làm Thái tử Sĩ - Đạt - Đa, đức Bồ tát của chúng ta có khi cũng tái sinh vào cảnh giới súc sanh do bất thiện nghiệp đã tạo từ những kiếp trước. Tuy nhiên, những kiếp làm tỳ khưu và những kiếp làm súc sinh rất xa nhau. Đây là điều tự nhiên khi còn làm Bồ tát vậy.

2) Một số vị Thượng thủ Thanh văn (*Agga sāvaka*) cũng phải được thọ ký xác định, chẳng hạn như tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên được đức Phật Anomadassì thọ ký. Hơn nữa, các vị

đại thanh văn (*mahā sāvaka*) đôi khi cũng phải được thọ ký, như tôn giả *Ānanda* và tôn giả Kassapa được đức Phật *Padumuttara* (Thượng Liên Hoa) thọ ký. Trong thời đức Phật của chúng ta, tất cả những bậc thanh văn đệ tử này đều trở thành những bậc A-la-hán có tứ tuệ phân tích (xem lại câu trả lời 4 - 2). Những vị A-la-hán này cũng sẽ phải thiện xảo trong lãnh vực Chỉ Quán cho đến Hành Xả Tuệ, vào thời của các vị Phật trước; đây là một định luật cố nhiên. Từ lúc được thọ ký cho đến thời kỳ đức Phật của chúng ta, một số vị trong họ đôi khi cũng phải tái sinh vào một trong bốn ác đạo - địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, và Atula - do những bất thiện nghiệp, như chúng ta thấy có những kiếp họ cùng làm thú với đức Bồ tát. Đây là điều tự nhiên của một vị thượng thủ thinh văn hoặc một vị đại thinh văn.

3) Còn về các vị đệ tử thinh văn bậc thường, nếu họ đã hành Chỉ-Quán một cách hết lòng và đạt đến các tuệ như Tuệ Nắm bắt Nhân Duyên (*paccaya - pariggaha ñaṇa*) hoặc Sanh Diệt Tuệ (*udayabba nāṇa*), hoặc Hành Xả Tuệ (*saṅkhārupekkha ñāṇa*), họ sẽ không phải tái sinh vào một trong bốn ác đạo (*apāya*) sau khi chết, mặc dù trong kiếp hiện tại có thể họ không đắc đạo quả nào cả. Điều này đã được Thanh Tịnh Đạo giải thích:

... laddhassāso laddhapatiṭṭho niyatagatiko cūḷasotāpanno nāma hoti
(... vị đã tìm được sụ giảm khinh (khổ đau) trong Giáo Pháp của đức Phật, vị đã tìm được nơi an ổn, đã có được một sanh thú chắc chắn, tốt đẹp, vì thế vị ấy được gọi là một vị Tiểu Nhập Lưu (*cūḷa sotapanna*)

Như vậy bậc Tiểu Nhập Lưu có thể được tái sanh vào cảnh giới chư thiên, nơi đó có bốn điều có thể xảy ra. Trong "*Sotānugata Sutta*" [74] (kinh "Người Nghe Kinh") đức Phật dạy:

1. Nếu bậc Tiểu Nhập Lưu, ngay khi vừa tái sanh thiên giới, liền suy tư trên Pháp (*dhamma*), Pháp này sẽ hiện rõ trong minh sát trí của vị ấy, và vị ấy có thể đắc Niết-bàn một cách nhanh chóng.

2. Nếu vị ấy không đạt đến Niết-bàn do suy tư trên Pháp với minh sát trí như vậy, vị ấy có thể đắc Niết-bàn do nghe một vị tỳ khưu có thần thông, và đi lên thiên giới giảng pháp.

3. Nếu không có cơ hội nghe pháp nơi một vị tỳ khưu, vị ấy có thể có cơ hội nghe pháp từ các chư thiên pháp sư (*dhamma - kathika deva*), như phạm thiên *Sanankumāra*, v.v... và đắc Niết bàn do nghe pháp ấy.

4. Nếu không có cơ hội nghe pháp nơi các vị chư thiên pháp sư, vị ấy có thể có cơ hội gặp bạn bè đã từng là thiện hữu hành giả trong kiếp quá khứ ở thiên giới trong thời kỳ giáo pháp của một vị Phật nào đó. Những vị thiện hữu hành giả ấy có thể nhắc, chẳng hạn như: "Này bạn, hãy nhớ đến
pháp thế này, thế nọ mà chúng ta đã từng hành trong nhân giới đi!" Lúc ấy, vị này có thể nhớ đến pháp (*dhamma*) và nếu thực hành *vipassanā*, vị ấy có thể đắc Niết-bàn nhanh chóng.

Một trường hợp điển hình về một vị Tiểu Nhập Lưu được tái sanh thiên giới và sau đó đã đắc Niết-bàn rất nhanh ở đấy, là tôn giả *Samaṇa - devaputta* (Sa môn Thiên tử). Ngài là một vị tỳ khưu đã hành Chỉ-Quán một cách nhiệt tâm. Ngài chết trong lúc đang hành thiền và được hóa sanh thiên giới. Không biết mình đã chết, ngài tiếp tục hành thiền trong tòa lâu đài của mình trên thiên giới. Khi các thiên nữ trong tòa lâu đài ấy thấy ngài, họ hiểu rằng ngài ắt hẳn phải là một vị tỳ khưu trong kiếp trước, do đó họ đặt một tấm gương trước mặt ngài và làm ồn lên (cho ngài biết). Nghe tiếng ồn, ngài mở mắt và trông thấy mình trong gương. Ngài cảm thấy rất thất vọng vì không muốn làm một vị chư thiên, ngài chỉ muốn Niết-bàn.

Vì thế mà ngay lập tức ngài đi xuống gặp đức Phật để nghe pháp. Lúc ấy đức Phật đang thuyết pháp về Tứ thánh Đế. Sau khi nghe pháp, *Samaṇa - devaputta* đắc nhập lưu thánh đạo và nhập lưu thánh quả. [75]

Như vậy, khi một vị thinh văn bậc thường hành Chỉ-Quán rất nhiệt tâm, đắc được tuệ nắm bắt nhân duyên, tuệ sanh diệt, hoặc tuệ hành xả, mặc dù vị ấy có thể không đắc một đạo quả nào trong kiếp này, công việc thực hành mà vị ấy đã làm báo trước rằng vị ấy rất có thể sẽ đạt đến chúng vào một kiếp nào đó trong tương lai.

Vào lúc chết, một vị hành giả có thể không có năng lực Chỉ hoặc Quán mạnh mẽ, song do

thiện nghiệp hành Chỉ-Quán kiên trì, một tướng (*nimitta*) tốt sẽ xuất hiện tại ý môn của vị ấy. Cái chết có thể xảy ra với tướng tốt ấy làm đối tượng, nhất là do thiện nghiệp này, chắc chắn vị ấy sẽ đi đến một nơi an vui, và có thể đắc Niết-bàn ở đó.

Tuy nhiên, nếu vị ấy hành *Vipassanā* (quán) cho đến những sát - na của tốc hành tâm cận tử (*maraṇāsanna javana*), vị ấy sẽ thuộc loại người đầu tiên mà kinh "*Sotānugata*" đề cập, tức ngay khi vừa tái sinh thiên giới, vị ấy liền suy tư trên pháp, thì có thể sẽ đắc Niết-bàn nhanh chóng.

Hỏi 4.4: *Liệu một hành giả đã hoàn tất khóa thiền, nhưng chưa đạt đến Niết-bàn, có thể đắc Pháp Trú Trí (dhammaṭṭhiti ñāṇa) hay không? Nếu đắc, trí ấy có thối chuyển không?*

Đáp 4.4: Hành giả có thể đắc trí ấy.

Pubbe kho susīma dhammaṭṭhiti ñāṇa pacchā nibbāne ñāṇa
(Pháp Trú Trí (*dhammaṭṭhiti ñaṇa*) phải đến trước, sau đó Đạo Trí (tuệ) mới đến lấy Niết-bàn làm đối tượng vậy.)

Đây là nguyên văn lời giải thích của đức Phật cho tỳ khưu *Susīma* [76]. *Susīma* trước đây là một du sĩ ngoại đạo (*paribhājaka*), ông xuất gia (tỳ khưu) để "trộm" pháp. Nhưng đức Phật thấy rằng ông sẽ đắc Niết-bàn trong một vài ngày nữa nên chấp nhận cho ông xuất gia.

Susīma nghe nói rằng có nhiều vị A-la-hán đi đến đức Phật và báo rằng họ đã đắc A-la-hán thánh quả. Vì vậy ông hỏi họ xem họ có đắc tám thiền chứng và ngũ thông không? Họ đáp "không". "Nếu các vị không có tám thiền chứng và ngũ thông, các vị đắc thánh quả A-la-hán bằng cách nào?" Lúc đó các vị tỳ khưu trả lời "*paññāvimuttā kho mayaṁ āvuso susīma*" "Này hiền giả *Susīma*, chúng tôi được giải thoát khỏi phiền não và đắc A-la-hán thánh quả bằng cỗ xe thuần quán (*suddha - vipassanā yānika*)". Susìma không hiểu điều này, vì thế ông đã hỏi đức Phật câu hỏi như trên và đức Phật trả lời:

"Này *Susīma*, Pháp Trú Trí phải đến trước rồi sau đó đạo tuệ mới đến lấy Niết-bàn làm đối

tượng vậy."

Điều này nghĩa là thế nào? Đạo Tuệ không phải là kết quả của tám thiền chứng và ngũ thông, mà nó là kết quả của các minh sát trí. Vì thế Đạo Tuệ chỉ có thể khởi lên sau khi các minh sát tuệ đã khởi lên. Trong "Kinh *Susīma*", tất cả các minh sát tuệ đều ám chỉ đến Pháp Trú Trí. Pháp Trú Trí là minh sát trí về tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các Hành, tức các pháp hữu vi (*saṅkhāra dhamma*), đó là: Danh, Sắc, và các nhân của chúng, đây là lý do vì sao Pháp Trú Trí đến trước, rồi Đạo Trí lấy Niết-bàn làm đối tượng đến sau.

Sau đó, đức Phật thuyết cho *Susīma* nghe một bài pháp về Tam Luân [77] (*tepariva*ṭṭ*a dhamma - desanā*), kinh này cũng giống như Kinh Vô Ngã Tướng "*Anattalakkhaña sutta*" [78]. Khi bài pháp vừa dứt, Susìma cũng đắc A-la-hán quả, mặc dù ông không có tám thiền chứng và ngũ thông chi cả. Nghĩa là vào lúc đó, ngài hiểu rõ ý nghĩa bài pháp của đức Phật , và trở thành một vị theo cỗ xe thuần quán.

Nếu một hành giả đắc Pháp Trú Trí, thì dù không đắc Niết-bàn trong kiếp hiện tại, minh sát trí của họ cũng sẽ không thối giảm. Nghiệp lực Minh sát ngủ ngầm của vị này vẫn có đủ sức mạnh. Nếu vị ấy là một vị thanh văn bậc thường, có thể vị ấy sẽ đắc Niết-bàn trong kiếp kế.

Hỏi 4.5: *Hành giả có thể đắc các pháp siêu thế chỉ với cận định không?* ***[79]***

Đáp 4.5: Được. Ở mốc cận định cũng có ánh sáng rực rỡ và tỏa chiếu. Với ánh sáng ấy, hành giả có thể phân biệt các tổng hợp sắc (*rūpa - kalāpa*), danh chân đế, sắc chân đế, và các nhân của chúng. Lúc đó hành giả có thể tiếp tục thiền minh sát theo từng giai đoạn.

Hỏi 4.6: *Liệu chỉ với sát-na định (khanika samādhi) người ta có thể hành niệm thọ (vedanārupassanā satipatthanā) để đạt các pháp siêu thế được không?*

Đáp 4.6: Ở đây chúng ta cần xác định cái gọi là sát-na định đã. Thế nào là sát-na định? Có hai loại sát-na định:

- Sát-na định trong thiền chỉ (*samātha*)

- Sát-na định trong thiền quán (*vipassanā*)

Sát-na định trong thiền chỉ đặc biệt muốn nói đến định vốn lấy tợ tướng (*patibhāga nimitta*) làm đối tượng, như tợ tướng hơi thở (*ānāpānā patibhāga nimitta*) chẳng hạn. Nó là loại định đi trước cận định, và dành cho vị hành giả theo cỗ xe tịnh chỉ (*samatha yānika*).

Đối với vị hành giả theo cỗ xe thuần quán (*suddha vipassanā yānika*) có một loại sát-na định khác. Một vị thuần quán thừa hành giả thường thường phải bắt đầu với thiền tứ đại để đạt đến cận định hay sát-na định, và thấy các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpas*), cũng như tứ đại trong một tổng hợp sắc. Thanh Tịnh Đạo nói rằng đó là cận định. Song phụ chú giải (sớ giải) của bộ Luận này (TTĐ) thì cho rằng đó chỉ là phép ẩn dụ, chứ không phải cận định thực thụ, bởi vì cận định thực thụ là đã gần với định của bậc thiền rồi.

Nhưng *Jhāna* (bậc thiền) không thể nào đắc được với loại thiền tứ đại. Khi hành giả có thể thấy được bốn đại trong một tổng hợp sắc riêng biệt thì đã có định sâu. Mặc dù vậy, hành giả cũng không thể đắc thiền nhờ dùng chúng (tứ đại) làm đối tượng được. Có hai lý do để giải thích điều này.

- Để thấy được tứ đại trong các tổng hợp sắc riêng biệt, tức là thấy sắc chân đế (*paramattha rūpa*), và để thấy sắc chân đế thì thực là thâm sâu vô cùng. Hành giả không thể nào đắc thiền (*jhāna*) với thực tại cùng tột (*paramattha*) làm đối tượng được.

- Hành giả không thể định sâu trên tứ đại trong các tổng hợp sắc riêng biệt bởi vì các tổng hợp sắc diệt ngay khi chúng vừa sanh. Điều đó có nghĩa rằng vì đối tượng luôn luôn thay đổi, cho nên hành giả không thể đắc thiền với một đối tượng luôn luôn thay đổi như vậy được.

Như vậy, vì thiền tứ đại không tạo ra *jhāna* (bậc thiền), nên chúng ta có thể hiểu rằng cận định vốn lấy tứ đại trong các tổng hợp sắc riêng biệt làm đối tượng sẽ không phải là cận định thực thụ, mà chỉ là sát-na định thôi.

Đến đây chúng ta sẽ bàn đến sát-na định trong thiền minh sát. Điều này đã được nói đến trong phần niệm hơi thở (*ānāpānāsati*) của bộ Thanh Tịnh Đạo [80].

Ở đây hành giả nên biết rằng sát-na định minh sát là thấy một cách triệt để tính chất vô thường, khổ, vô ngã của Danh-sắc chân đế và các nhân của chúng. Không thấy Danh-sắc chân đế và các nhân của chúng có thể nào có sát-na định được không? Điều đó không thể được.

Khi một chỉ thừa hành giả muốn hành minh sát, trước đó đã đắc thiền hơi thở (*ānāpāna*) thì nhập vào sơ thiền. Đây là Chỉ (*samatha*). Vị ấy xuất khỏi thiền này và phân biệt ba mươi bốn tâm hành của sơ thiền, rồi phân biệt vô thường, khổ, vô ngã bằng cách thấy tính chất sanh diệt của các pháp thuộc thiền ấy (*jhāna dhamma*). Đối với nhị thiền, v.v... hành giả cũng làm theo cách tương tự.

Vào lúc phân biệt như vậy vẫn có định. Với định này hành giả tập trung vào tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của các pháp thiền đó. Định của hành giả lúc ấy cũng thâm sâu, và không đi đến các đối tượng khác. Đây là sát-na định, bởi vì đối tượng chỉ tồn tại nhất thời; ngay khi sanh lên, nó diệt liền tại đó.

Cũng vậy, khi hành giả đang hành minh sát để thấy ra hoặc là tính chất vô thường, khổ hoặc vô ngã của Danh-sắc chân đế và các nhân của chúng, thì tâm hành giả thường không rời đối tượng. Có thể nói tâm hành giả lúc ấy đã chìm sâu vào một trong tam tướng (vô thường - khổ - vô ngã). Đây cũng gọi là sát-na định.
Nếu hành giả có thể thấy danh sắc chân đế và các nhân của chúng một cách triệt để và rõ ràng, mà trước đó không hành thiền chỉ, thì dĩ nhiên, đối với hành giả việc hành thiền chỉ là không cần thiết. Bằng không, hành giả phải tu tập một trong những đề mục thiền chỉ, và phát triển một mức độ định vừa đủ để có thể thấy được danh sắc chân đế và các nhân của chúng.

Tuy nhiên, trong kinh *Samādhi* (Định kinh), một bài kinh thuộc Tương Ưng Bộ, đức Phật có nói:

Samādhim bhikkave bhāvetha, samāhita bhikkave bhikkhu yathābhūtam pajānāti. (Hãy tu tập định, này các tỳ khưu, sau khi tu tập định, vị tỳ khưu sẽ tuệ tri các Pháp như chúng thực sự là - *yathābhūtam pajānati*)

Do đó, hành giả nên tu tập định để tuệ tri năm uẩn, các nhân và sự diệt của chúng; hành giả nên tu tập định để tuệ tri tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Còn sự diệt của chúng có thể hành giả sẽ thấy vào lúc đắc A-la-hán thánh đạo và Bát Niết-bàn (*Parinibhāna*)

Cũng trong Kinh *Samādhi* (Định) thuộc "Tương Ưng Sự Thực" (*Sacca Samyutta*). Đức Phật dạy hành giả nên tu tập định để tuệ tri Tứ Thánh Đế.

Như vậy, nếu vị hành giả muốn phân biệt chỉ cảm thọ thôi (quán thọ), hành giả cần biết rõ về những sự kiện đã được đức Phật giải thích sau đây:

Sabbaṁ, bhikkhave,
Anabhijānam aparijānaṁ virājayaṁ appajahaṁ abhabbo dukkhakkhayāya ... Sabbanca kho, bhikkhave,
Abhijānam parijanaṁ virājayaṁ pajahaṁ bhabbo dukkhakkayāya.

(Này các tỳ khưu, Nếu một vị tỳ khưu không biết rõ tất cả Danh-sắc, và các nhân của chúng với ba loại đạt tri (*parinna*) [81], vị ấy không thể đạt đến Niết-bàn. Chỉ những vị nào, này các tỳ khưu, Biết rõ chúng với ba loại đạt tri mới có thể đạt đến Niết-bàn)

Đây là những gì được trích ra từ kinh "*Aparijānana" trong "Salāyatana Vagga*" thuộc Tương Ưng Bộ Kinh [82]

Hơn nữa, trong kinh "*Kūtāgāra*" Phẩm Sự thật (*Sacca Vagga*) [83] đức Phật cũng nói rằng, không tuệ tri Tứ Thánh Đế với Minh Sát Tuệ và Đạo tuệ, người ta không thể đạt đến chỗ chấm dứt vòng luân hồi (*Samsāra*) được. Vì vậy, nếu một hành giả muốn đạt đến Niết-bàn, họ phải cố gắng biết rõ tất cả danh, sắc và nhân của chúng với ba loại đạt tri (*parinna*).

Ba loại đạt tri ấy là gì?

1) Trí đạt tri (*Nāta parinnā*). Đây là tuệ hay "Trí phân tích danh sắc" (*namā rūpa pariccheda ñāṇa*) và "Trí phân biệt nhân duyên" (*Paccaya pariggaha ñāṇa*). Đó là những tuệ minh sát biết

rõ tất cả danh sắc và các nhân của chúng.
2) Thẩm đạt tri (*tīana parinnā*). Đây là tuệ thẩm sát (tam tướng *Sammasana ñāṇa*) và tuệ thấy sự sanh diệt (*udayabbaya ñāṇa*). Hai tuệ này nhận thức thấu đáo tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh sắc chân đế và các nhân của chúng.

3) Trừ đạt tri (*Pahāna parinnā*). Đây là các tuệ minh sát cao hơn, từ "Tuệ thấy hoại diệt (*Bhanga ñāṇa*) đến "Đạo tuệ" (*magga ñāṇa*)

Những lời dạy của đức Phật trong hai bản kinh trên ("*Aparijānana Sutta*" và "*Kūtāgara Sutta*") rất quan trọng. Vì vậy, nếu hành giả muốn hành minh sát bắt đầu với niệm thọ, hành giả phải nhớ những điểm sau:

- Phải phân biệt được danh sắc.
- Phân biệt một mình thọ không vẫn chưa đủ, hành giả cũng cần phải phân biệt các tâm hành đồng sanh với thọ ấy trong tiến trình nhận thức ý môn.

Tuy nhiên, trong thực tế người ta vẫn có thể giác ngộ nhờ phân biệt một pháp (*Dhamma*) duy nhất, song đó là, chỉ bao lâu tất cả các pháp khác đã được phân biệt trước: hoặc trong kiếp hiện tại này hoặc trong một kiếp nào đó ở quá khứ. Lấy ví dụ như tôn giả Xá Lợi Phất chẳng hạn. Khi vị ấy nghe tôn giả *Assaji* thốt lên một câu kệ (*dhamma*), là đã trở thành một vị nhập lưu. Sau đó, ngài mới xuất gia làm tỳ khưu và hành thiền. Trong kinh Đoạn Giảm ("*Anupada Sutta*" [84]), đức Phật mô tả tôn giả Xá Lợi Phất đã rất thiện xảo như thế nào trong việc phân biệt các tâm hành riêng lẻ của các thiền chứng mà vị ấy tuần tự chứng [85]. Nhưng, cho dù tôn giả đã hành thiền nghiêm ngặt đến như vậy, tôn giả vẫn không đạt được A-la-hán thánh quả.

Rồi, một ngày kia, đức Phật giảng kinh "*Dīghanakha*" (Trường Trảo kinh) cho người cháu của tôn giả Xá Lợi Phất, giải thích về một pháp (*Dhamma*): Thọ (*Vedanā*) [86]. Lúc bấy giờ tôn giả Xá Lợi Phất đang đứng sau lưng đức Phật hầu quạt cho ngài, và lắng nghe lời dạy. Cuối thời pháp, tôn giả đắc A-la-hán thánh quả, còn người cháu đắc nhập lưu. Tôn giả dắc A-la-hán thánh quả nhờ suy tư trên một pháp duy nhất, song đó cũng là vì trước đây ngài đã thiền quán trên năm uẩn. [87]

Điều cần nhắc lại ở đây là, đức Phật nói rằng nếu một vị tỳ khưu không biết rõ tất cả Danh-sắc và các nhân của chúng với ba loại đạt tri (kể trên), vị ấy không thể nào đạt đến Niết-bàn được. Do đó, nếu hành giả cố gắng phân biệt chỉ một mình "thọ" như "thọ khổ" thôi chẳng hạn, mà hoàn toàn không phân biệt danh-sắc chân đế là không đủ. Ở đây "nói không đủ" có nghĩa là hành giả sẽ không đạt đến Niết-bàn được vậy.

Hỏi 4.7: *Đức Phật là một bậc Đại A-la-hán. Thế nào là sự khác nhau giữa Ngài và các vị đệ tử như tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, cũng là các bậc A-la-hán?*

Đáp 4.7: A-la-hán thánh đạo của đức Phật luôn luôn kết hợp với toàn giác trí hay nhất thiết trí (*Sabbannuta ñāṇa*), còn A-la-hán thánh đạo của các vị đệ tử bao gồm sự giác ngộ (*bodhi*) của ba hạng đệ tử (thinh văn).
- Sự giác ngộ của bậc Thượng thủ Thanh văn (*Aggasāvaka bodhi*)
- Sự giác ngộ của bậc Đại Thanh văn (*Mahāsāvaka bodhi*)
- Sự giác ngộ của bậc Thanh văn thường (*Pakatisāvaka bodhi*)

A-la-hán thánh đạo của các vị đệ tử thinh văn đôi khi kết hợp với tứ tuệ phân tích (*Patisambhidā ñāṇa*) [88]; đôi khi kết hợp với Sáu Thắng Trí hay Lục Thông (*Abhinnā*) [89]. Đôi khi kết hợp với Tam Minh (*Tevijja*) [90]; hoặc có khi chỉ là A-la-hán Thánh đạo thuần túy: Câu Phần Giải thoát (*Ubhatobhāga vimutta*) [91] hoặc Tuệ Giải thoát (*Pannā vimutta*) [92]. Nhưng không bao giờ kết hợp với Toàn Giác Trí (*Sabbannuta Ñāṇa*). Như vậy, cho dù là Thượng Thủ Thinh Văn, A-la hán thánh đạo của tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên cũng không kết hợp với Toàn Giác Trí. Ngược lại, A-la-hán thánh đạo của đức Phật không những kết hợp với Toàn Giác Trí, mà còn với tất cả các trí khác, cũng như các đức đặc biệt của một vị Phật.

Một điều khác nữa là, do các ba la mật đã thành thục của ngài, mà chư Phật tự mình đắc Đạo, Quả, và Toàn Giác Trí, không cần một vị thầy. Trong khi một vị thinh văn đệ tử chỉ có thể đắc các Đạo, Quả tuệ do nghe pháp (*Dhamma*) liên hệ đến Tứ Thánh Đế nơi một vị Phật, hoặc đệ tử của một vị Phật, chứ họ không thể tự mình thực hành mà không có thầy chỉ dẫn được. Đây là những điểm khác nhau.

Hỏi 4.8: *Kiếp sống "trung gian" hay "thân trung ấm" (antara bhava) là gì?*

Đáp 4.8: Theo Tam Tạng *Pāḷi* (*Theravāda Pitaka*) không có gì được xem là thân trung ấm như vậy. Giữa sát-na tâm tử (*cutti citta*) và sát-na tâm tục sinh hay kiết sinh thức (*patisandhi*) theo sau của nó, không có những sát-na tâm khác, hay bất cứ thứ gì tương tự như một thân trung ấm xen vào đó cả. Nếu một người sẽ sanh thiên giới sau khi chết, thì giữa tử tâm của họ và kiết sanh thức chư thiên không hề có sát-na tâm hay bất kỳ thứ gì giống như một kiếp sống trung gian (thân trung ấm) ở đây. Ngay khi cái chết xảy ra, kiết sanh thức chư thiên phát sanh liền. Cũng vậy, nếu một người sẽ sanh vào địa ngục sau khi chết, thì giữa tử tâm của vị ấy và kiết sanh thức trong địa ngục, sẽ không có một thứ gì được xem như thân trung ấm cả. Người này sẽ đi thẳng vào địa ngục sau khi chết.

Ý niệm về thân trung ấm thường phát sanh khi có người nào đó chết, phải sống trong ngạ quỷ giới một thời gian ngắn, và rồi tái sanh làm người trở lại. Họ có thể nghĩ rằng kiếp sống ngạ quỷ của mình là một cái gì đó giống như một kiếp sống trung gian hay thân trung ấm. Vấn đề thực sự xảy ra là như thế này: sau khi tử tâm của kiếp làm người diệt, kiết sanh thức ngạ quỷ khởi lên, sau khi tử tâm ngạ quỷ diệt, một kiết sanh thức của người sanh lên trở lại. Người phải chịu khổ trong ngạ quỷ giới là vì nghiệp bất thiện của họ. Nghiệp lực của nghiệp bất thiện ấy chấm dứt chỉ sau một thời gian ngắn, và bắt lấy kiết sanh thức của người trở lại, do nghiệp thiện họ làm đã chín muồi.

Kiếp sống ngắn ngủi trong thế giới ngạ quỷ đã bị lầm tưởng là một kiếp trung gian do những người không thể thấy sự thực của vòng luân hồi hay vòng duyên sinh. Nếu như họ có thể phân biệt được pháp duyên sinh với minh sát trí, thì niềm tin sai lầm này sẽ biến mất. Vì thế chúng tôi muốn đề nghị quý vị nên học cách phân biệt pháp duyên sanh này với minh sát trí của mình, lúc ấy vấn đề liên quan đến thân trung ấm sẽ biến mất khỏi tâm quý vị.

Hỏi 4.9: *Các pháp môn thiền niệm hơi thở và phân biệt tứ đại có giống nhau không? Tại sao chúng ta phải hành thiền tứ đại chỉ sau khi đã hành niệm hơi thở?*

Đáp 4.9: Các pháp môn này không giống nhau. Trong thiền minh sát hành giả phải phân biệt

danh và sắc, và các nhân của chúng, đó là lý do tại sao phải có hai loại thiền: phân biệt sắc và phân biệt danh.

Khi dạy phân biệt sắc, đức Phật luôn luôn dạy thiền tứ đại, hoặc tóm tắt hoặc chi tiết. Vì thế, nếu hành giả muốn phân biệt sắc, hành giả cần phải thực hành theo những chỉ dẫn của đức Phật. Tốt hơn nên hành thiền tứ đại với sự trợ giúp của định sâu như tứ thiền hơi thở, bởi vì nó sẽ giúp ta thấy được sắc chân đế, danh chân đế và các nhân của chúng một cách rõ ràng.

Tuy nhiên nếu hành giả không muốn hành thiền chỉ như niệm hơi thở, thì hành giả có thể hành thiền tứ đại trực tiếp cũng được, không có vấn đề gì cả. Điều này chúng ta đã bàn luận ở một câu hỏi trước rồi.

Hỏi 4.10: *Thiền sư có thể vui lòng giải thích (cho chúng con biết) ánh sáng kinh nghiệm trong lúc thiền một cách khoa học được không ạ?*

Đáp 4.10: Ánh sáng được thấy trong lúc hành thiền là gì? Chúng ta biết mỗi tâm (*citta*), trừ tâm tục sinh (kiết sanh thức), khởi lên nương vào sắc ý vật hay tâm cơ (*hadayavatthu - heart-base*) sẽ tạo ra sắc do tâm sinh (*cittaja rūpa*), cũng gọi là các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpas*). Một tâm có thể tạo ra nhiều tổng hợp sắc do tâm sinh. Trong số các tâm nương vào sắc ý vật này, các tâm thiền tịnh chỉ (*samātha bhāvanā citta*) và các tâm thiền minh sát (*vipassanā bhāvanā citta*) được xem là rất mạnh và đầy năng lực, chúng tạo ra rất nhiều các tổng hợp sắc. Khi chúng ta phân tích các tổng hợp sắc ấy, chúng ta thấy có tám loại sắc. Đó là: địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, màu, mùi, vị, và dưỡng chất. Sắc màu ở đây rất sáng. Tâm thiền chỉ và thiền minh sát càng mạnh thì màu càng sáng hơn. Bởi lẽ các tổng hợp sắc sanh khởi cùng một lúc và nối tiếp nhau, nên màu của tổng hợp sắc này và màu của tổng hợp sắc khác sanh lên sít sao với nhau giống như trong một bóng đèn điện vậy; đó là lý do vì sao ánh sáng xuất hiện.

Hơn nữa, trong mỗi tổng hợp sắc do tâm thiền chỉ và thiền minh sát tạo ra còn có hỏa đại, yếu tố này cũng tạo ra nhiều tổng hợp sắc mới. Những tổng hợp này được gọi là sắc do thời tiết sinh, bởi vì chúng được tạo ra bởi hỏa đại (yếu tố lửa), vốn là thời tiết (*utu*). Điều này xảy ra ở

bên ngoài cũng như bên trong. Khi chúng ta phân tích các tổng hợp sắc này, chúng ta thấy tám loại sắc như nhau: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, và dưỡng chất. Màu cũng lại là một trong tám sắc ấy. Do sức mạnh của tâm thiền chỉ và minh sát, màu đó cũng bừng sáng. Như vậy sự bừng sáng của màu này và sự bừng sáng của màu khác phát sinh sít sao với nhau, giống như một bóng đèn điện.

Ánh sáng của sắc do tâm sinh và của sắc do thời tiết sinh xuất hiện cùng một lúc. Sắc màu do tâm sinh chỉ xuất hiện ở bên trong, nhưng sắc màu do thời tiết sinh phát hiện ở cả bên trong lẫn bên ngoài và truyền toả khắp mọi hướng cho đến toàn vũ trụ (*cakhavaḷa*) hoặc xa hơn, tùy theo sức mạnh của tâm thiền chỉ quán ấy. Chẳng hạn, Trí Phân Tích Danh Sắc của đức Phật tạo ra ánh sáng chiếu đến mười ngàn thế giới; tâm thiên nhãn (*dibba cakkhu citta*) của tôn giả *Anuruddha* tạo ra ánh sáng chiếu đến một ngàn thế giới; còn minh sát trí của các vị thánh đệ tử khác tạo ra ánh sáng lên đến một do tuần hoặc hai do tuần, v.v... khắp mọi hướng tùy theo sức mạnh của tâm thiền chỉ và quán của họ.

Thường thường, khi đạt đến sanh diệt trí, rất nhiều hành giả hiểu ra rằng ánh sáng này là một nhóm các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpa*). Trong khi đang hành thiền chỉ họ vẫn không biết đó là một nhóm các tổng hợp sắc như vậy, bởi vì các tổng hợp sắc rất vi tế. Không dễ gì thấy và hiểu các tổng hợp sắc này khi chỉ hành thiền chỉ không thôi. Nếu hành giả muốn biết với sự chắc chắn, hành giả nên cố gắng để có được Sanh - Diệt trí. Đó là cách khoa học nhất để hiểu ánh sáng kinh nghiệm trong lúc thiền.

Hỏi 4.11: *Liệu những hành giả đã phân biệt được ba mươi hai thành phần của thân (32 thể trược) có thể thấy chúng nơi người khác, khi họ mở mắt không?*

Đáp 4.11: Điều đó còn tùy. Các hành giả mới thực hành chỉ có thể thấy được những thể phần bên ngoài với mắt mở. Họ có thể thấy được các thể phần bên trong với đôi mắt minh sát trí của họ mà thôi. Nếu quí vị muốn biết điều này một cách khoa học, hãy cố gắng tự thấy nó với minh sát trí của mình.

Tuy nhiên, một vị trưởng lão (*Mahāthera*) do thực hành từ trước có thể thấy được bộ xương

của người khác bằng đôi mắt mở của mình, như trưởng lão *Mahā Tissa* chẳng hạn, là một người thiện xảo trong thiền quán bộ xương (cốt tưởng quán). Ngài luôn luôn hành thiền quán bộ xương bên trong kể như bất tịnh cho đến sơ thiền, rồi chuyển sang minh sát. Ngài đã phân biệt được danh-sắc, các nhân, và tính chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Đấy là pháp hành thường lệ của ngài.

Một hôm trên đường đi khất thực (*piṇapāta*), từ chùa Anuradhapura đến làng Mahāgāma. Trên con đường ấy, ngài gặp một phụ nữ, cô này đã cố gắng lôi cuốn sự chú ý của ngài với tiếng cười lớn. Khi nghe âm thanh (của tiếng cười), ngài ngẩng đầu nhìn, chỉ thấy hàm răng nàng, và rồi dùng hàm răng ấy làm đề tài thiền. Do pháp hành liên tục có trước của ngài, nên ngài chỉ thấy cô ta như một bộ xương chứ không phải như một phụ nữ. Ngài chỉ thấy một bộ xương. Rồi tập trung trên bộ xương của chính mình, ngài đắc sơ thiền và nhanh chóng phát triển minh sát. Đứng ngay trên con đường ấy, ngài đã đắc A-la-hán thánh quả.

Người phụ nữ này, do cãi nhau với chồng nên bỏ về nhà cha mẹ mình. Chồng nàng lần theo, và cũng gặp trưởng lão Tissa. Anh hỏi ngài: "Bạch ngài, ngài có gặp một phụ nữ đi trên đường này không?" Trưởng lão trả lời, "Này thí chủ (*dāyaka*), ta chẳng biết nam hay nữ, ta chỉ thấy một bộ xương đang đi trên đường này."

Câu chuyện này đã được Thanh Tịnh Đạo đề cập trong chương nói về Giới. [93]

Đây là một thí dụ cho thấy bằng cách nào một người đã hành thiền quán bộ xương một cách triệt để, như trưởng lão Tissa, có thể thấy bộ xương của người khác với mắt mở của mình.

-ooOoo-

[1] *Dhātu* thường dịch là "giới" (*element*), tuy nhiên ở nội dung này nó liên quan đến tứ đại (*mahā-bhūta:* đại chủng) nên chúng tôi dịch là "đại" cho dễ hiểu. ND

[2] Xem "*Māhagopālaka sutta*" (Đại kinh Người Chăn Bò) M.I để biết thêm lời giải thích của đức Phật về sự cần thiết của việc phân biệt các sắc tứ đại.

[3] Về sự khác nhau giữa các *rūpa-kalāpas* và sắc chơn đế, xem câu trả lời 7.6 ở sau.

[4] *Dhātu* (giới: chất không thể phân tích thêm được nữa). Xem kinh Đa Giới M.III (*Bahudhātuka sutta*), Cũng xem *Visuddhi-magga* (Thanh Tịnh Đạo) - Bộ luận này giải thích rằng các giới "khiến cho thực tính (của một pháp) được mang theo (*dhārenti*). "*Are elements since they cause (a state"s) own individual essence to be borne* (*Attano sabhāvaṁ dhārentīti dhātuyo*) Vs. XV. "*Dhātuvitthāra kathā* B. 518 (*"Element Details Explaination* N. 21).

[5] *Kalapa*: thường dịch là đoàn, bọn, nhóm.

[6] Sắc y đại sinh (*upādārūpa*): sở dĩ được gọi như vậy là vì sắc này xuất phát từ hay nương vào bốn đại chủng.

[7] Thực ra, hỏa đại của các tổng hợp sắc vẫn có mạng căn (*life faculty*) duy trì các tổng hợp tám sắc đồng sanh, đó là lý do vì sao mặc dù các tổng hợp tám sắc này không có mạng căn, chúng vẫn có sức sống. Khôngcó chất lửa của mạng căn, thì sắc hư hoại, như trường hợp người chết: thân có sự sống ấy trở thành xác chết vô tri.

[8] Từ *dvāra* (môn) mô tả sự kiện rằng các đối tượng cần một cửa vào, qua đó một thức biết được nó.

[9] Xem lại phần giới thiệu hoặc S.V.IV.2.

[10] Tổng hợp 10 sắc thuộc trái tim (đoàn tâm): gồm 8 sắc bất ly (căn bản) (1) đất, (2) nước, (3) lửa, (4) gió, (5) màu, (6) mùi, (7) vị, (8) dưỡng chất, và (9) mạng căn, (10) sắc trái tim.

[11] Xem lại phần gới thiệu ở trên.

[12] Vào lúc tái sanh làm người trong bào thai, sắc có mặt trước tiên chỉ là những tổng hợp mười sắc thuộc trái tim, thân và tánh (đoàn tâm, đoàn thân và đoàn tánh), tất cả đều do nghiệp sanh.

[13] Chúng ta biết tuổi thọ của một sắc pháp kéo dài 17 sát na tâm, mà mỗi sát na (đơn vị cực nhỏ của thời gian) còn chia làm 3 giai đoạn - sanh - trụ - diệt - nên khi nói sắc nghiệp sanh ở

mỗi giai đoạn này thì có 51 sắc cả thảy.

[14] Xem lại Phần Giới Thiệu.

[15] Chẳng hạn như khi *Upāka* gặp đức Phật lúc Ngài mới giác ngộ liền nói: "Này hiền giả, các căn của hành giả thật là trong sáng, màu da của hành giả thật là thanh tịnh và sáng láng." M.I. (Kinh Thánh Cầu - *Noble Search Sutta*).

[16] Xem "*Anuruddha Mahāvitakka sutta*" A.A. VIII. I. iii.10.

[17] Xem ghi chú số 2.

[18] *Tejo* (lửa - hỏa) và *Utu* (thời tiết hay nhiệt) cùng nói đến một hiện tượng.

[19] Thí dụ: Hỏa đại (*tejo*) của một tổng hợp sắc do nghiệp sanh (*kammaja*) tự nó tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh (*utuja*):

Kammaja --> 1st utuja --> 2nd utuja --> 3rd utuja --> 4th utuja --> 5th utuja 1st, ... 5th: các thế hệ sắc do thời tiết sanh lần lượt.

[20] Xem "*Mahāgopālaka sutta*" (Đại Kinh Người Chăn Bò) M.I.iv.3.

[21] D.ii. 9 "Đại Niệm Xứ Kinh" - cũng xem Kinh số 10 Trung Bộ I.

[22] Vs. xi. (*Catu Dhātu vavaṭṭhāna Bhāvanā* B 306).

[23] Xem ghi chú cuối trang.

[24] Vs. T.i.xi. "*Catudhātu –vavatthāna - bhāvanā*" D 308 (Thiền Xác Định Bốn Đại).

[25] **Đất -** *Đặc tính tự nhiên*: cứng, mềm, thô, mịn, nặng, nhẹ; *Nhiệm vụ*: tác hành như nền tảng (cho tất cả các loại sắc khác); *Sự thể hiện:* tiếp nhận (tất cả các loại sắc khác trong cùng tổng hợp sắc - *rūpa kalapa*). **Nước** - *Đặc tính tự nhiên*: lỏng, chảy, nhỏ giọt. *Nhiệm vụ*: Dãn nở, mở rộng; *Sự thể hiện*: liên kết, kết dính; **Lửa** - *Đặc tính tự nhiên:* nóng, lạnh; *Nhiệm vụ*: làm cho ấm, già, tiêu hoá, chín; *Thể hiện*: mềm (như trong việc nấu các vật sống thành ra thức ăn có thể ăn

được. **Gió** - *Đặc tính tự nhiên:* hỗ trợ; *Nhiệm vụ:* chuyển động, đẩy, *Thể hiện*: mang theo.

[26] A.II.ii.v.11 (Cũng gọi "*Nimitta sutta*" - Tướng Kinh)

[27] (9) A.VI.IX.I ("*Sìtibhāva Sutta*" ("Trở Nên Lạnh Kinh") (10) S.V.II.vi 3 ("Thất Giác chi Kinh") cũng còn gọi "*Aggi Sutta*" ("Kinh về lửa").

[28] *Pasāda rūpa*: sắc thần kinh hay sắc tịnh sắc. Trong tập sách này, tùy chỗ, tùy nơi có thể dịch là sắc trong suốt hay sắc thần kinh hoặc sắc tịnh sắc, ý nghĩa đều như nhau. Riêng các sắc khác (ngoài tịnh sắc) thì dịch là sắc phi tịnh sắc hay các sắc mờ (không trong suốt). ND.

Trong tập sách này, tùy chỗ, tùy nơi có thể dịch là sắc trong suốt hay sắc thần kinh hoặc sắc tịnh sắc, ý nghĩa đều như nhau. Riêng các sắc khác (ngoài tịnh sắc) thì dịch là sắc phi tịnh sắc hay các sắc mờ (không trong suốt). ND

[29] Khối tưởng về tương tục tính (*santati - ghana*), khối tưởng về tổng hợp (*samūha - ghana*) và khối tưởng về nhiệm vụ (*kiccaghana*). Xem lại câu trả lời 1.3 ở trên để biết thêm chi tiết về khối tưởng về danh và sắc.
[30] Mặc dầu hành giả đã phân biệt được mười hai đặc tính, song ở đây hành giả chỉ phân biệt tám đặc tính trong một tổng hợp sắc nhất định: như với địa đại, một là: cứng, thô, nặng (hoặc mềm, mịn, nhẹ); thủy đại: chảy, dính; hỏa đại: một là nóng (hay lạnh) ; phong đại: hỗ trợ, đẩy. Vì không có những đặc tính đối nghịch trong một tổng hợp sắc.

[31] Vbh A.XVI.I "*Ekakaniddesa Vannana*" B.766.

[32] Cái biết thực sự về một đối tượng được thực hiện bởi bảy tốc hành tâm (*javana*) trong tiến trình nhận thức ý môn, điều này bất kể là môn nào qua đó đối tượng đã đến. (Xem lại phần giới thiệu ở trên).

[33] Lời giải thích của đức Phật về cách làm thế nào ý căn biết các đối tượng của năm căn khác, xem lại lời trích dẫn ở trên.

[34] Thiền sư Pa-Auk Sayadaw giải thích rằng ví như khi chúng ta thấy sự trong suốt của một tấm kính do nhìn vào tấm kính, ở đây cũng vậy chúng ta thấy sự trong suốt của một tổng hợp sắc do phân biệt tứ đại, tứ đại này là "tấm kính" có sự trong suốt vậy.

[35] Nói về sự sáng chói của *bhavaṅga* (hữu phần) là muốn sử dụng ẩn dụ vậy thôi, vì thực ra sự chói sáng của các tổng hợp sắc do chính hữu phần tạo ra, hay các tổng hợp sắc do tâm sanh, yếu tố thời tiết (nhiệt) của nó tạo ra cho các tổng hợp sắc sáng thêm. Một tâm thiền Chỉ hoặc Minh sát tạo ra các tổng hợp sắc đặc biệt chói sáng vì ở đó không có các tùy phiền nâo (*uppakilesa*). Muốn biết thêm chi tiết, xem lại phần "Sắc do tâm sanh"ở trên, trang...

[36] Xem lại ở trên, đoạn nói về sắc do Nghiệp, Tâm, Thời tiết và Vật thực sanh.

[37] Theo cách dùng thông thường trong Kinh điển *Pāḷi* thì "*citta* thường dịch là "tâm", nhưng có khi cũng là "thức", theo nghĩa này nó đồng nghĩa với *viññāna* (thức), như trường hợp ở đây vậy.

[38] Khi phân biệt mùi và vị, chính Ý môn (danh), chứ không phải tâm căn (sắc) làm việc phân biệt, căn vẫn cần phải được phân biệt.

[39] Tổng hợp sắc có mắt là thứ mười (Đoàn nhãn) gồm tám sắc căn bản (bất ly) - [Đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất.]

[40] Tổng hợp sắc có trái tim là thứ mười (Đoàn tâm): Tám sắc căn bản cộng với mạng căn và sắc trái tim. Tổng hợp sắc có tánh là thứ mười (Đoàn tánh) gồm: 8 sắc căn bản cộng với mạng căn và sắc tánh (nam-nữ). Tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín (Đoàn mạng căn) gồm: tám sắc căn bản cộng với mạng căn. Xem thêm bảng 2 - 4 sau

[41] Xem chú thích trên.

[42] Xem chú thích trên.

[43] Tổng hợp sắc có trái tim là thứ mười hay Đoàn Tâm gồm: 8 sắc căn bản cộng với mạng

căn và sắc trái tim.

[44] Sáu giác quan cũng gọi là sáu căn, nhưng vì các căn (tịnh sắc căn) như đã được giải thích, thực sự chỉ là sắc hay yếu tố thứ mười trong các tổng hợp sắc thích hợp, nên có lẽ sẽ được xem là an toàn hơn khi nói "giác quan" ở đây, để chỉ cái thực thể vật lý, tức nhãn cầu hay con ngươi mắt vậy.

[45] Đó là nhãn tịnh sắc, nhĩ tịnh sắc, tỷ tịnh sắc, thiệt tịnh sắc, và thân tịnh sắc, 6 sắc mờ gồm: sắc trái tim, sắc tánh, sắc mạng căn, sắc do tâm sanh, sắc do thời tiết sanh, sắc do vật thực sanh.

[46] Lấy mắt làm ví dụ: 1) các tổng hợp sắc có mắt là thứ mười (10 sắc); 2) Các tổng hợp sắc có thân là thứ mười (10 sắc) 3) các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười (10 sắc) ; các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ 9 (9 sắc); 5) các tổng hợp sắc tám do tâm sanh (8 sắc) ; 6) các tổng hợp sắc tâm do thời tiết sanh (8 sắc); 7) các tổnghợp sắc tám do vật thực sanh (8 sắc). Như vậy
(10+10+10+9+8+8+8=63). Số lượng này cũng áp dụng cho tai, mũi, lưỡi và trái tim. Riêng thân chỉ có năm mươi ba sắc (63 - 10=53).

[47] Các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín chỉ được kể trong sự phân tích cái được gọi là bốn mươi phần thuộc thân (VS XVIII) Dựa vào TTĐ, Thiền sư Pa - Auk Sayadaw hướng dẫn thiền sinh phân biệt các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín. Tuy nhiên, nếu muốn hành giả có thể gồm nó vào điểm này.

[48] *Tổng hợp sắc có mắt là thứ mười gồm*: 8 sắc căn bản (đất, nước, lửa, gió,màu, mùi, vị và dưỡng chất) + mạng căn+ nhãn tịnh sắc là mười. *Tổng hợp sắc có thân là thứ mười gồm*: 8 sắc căn bản + mạng căn + thân tịnh sắc. Tổng hợp sắc có tánh là thứ mười gồm: 8 sắc căn bản + mạng căn + sắc tánh. Các tổng hợp sắc có dưỡng chất là thứ tám gồm 8 sắc căn bản.

[49] Xem ghi chú trước

[50] Xem ghi chú trước

[51] Xem ghi chú trước

[52] Xem lại trang ở trên để biết sắc do nghiệp sanh.

[53] Hỏa đại (*tejo*) của 1 tổng hợp sắc do nghiệp sanh (*kammaja*) tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh (*utuja*) qua năm thế hệ:

Kammaja --> 1st utuja --> 2nd utuja --> 3rd utuja --> 4th utuja --> 5th utuja [54] Các tổng hợp sắc do vật thực trước sanh, xem trang sau.

[55] Dưỡng chất do vật thực sanh và nhiệt trợ giúp tiêu hóa là nhân hỗ trợ, còn dưỡng chất của các tổng hợp có mắt là thứ mười là nhân làm phát sinh.

[56] M.III. IV.10 (*Dhātu Vibhanga Sutta*)

[57] Xem chi tiết ở dưới "Trí thẩm sát tam tướng"

[58] Có hai cách phân biệt: như một nhóm (*kalāpa sammāsana*) và từng pháp một (*anupada*). Xem Vsxx.B 606 "*Maggā magga Nānadassana Visuddhi Niddesa*" (Mô tả về Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh). Cũng xem MIII. II.1 *Anupada Sutta*

[59] Ở đây hành giả sẽ không khảo sát sắc sinh (*Upacāya*) vì nó chỉ nói đến thế hệ sắc đầu tiên trong một kiếp sống (tức sự hoàn tất các căn của thai nhi trong bào thai). Sắc này hành giả phân biệt trước khi phân biệt duyên khởi. Xem thêm trang ... ở dưới.

[60] Những sắc này chỉ tồn tại trong các sắc do tâm sanh, do thời tiết sanh và do vật thực sanh.

[61] Với các giác quan khác như tai, mũi, lưỡi, thay vào chỗ thích hợp. Riêng thân& tâm, xem bảng 3 & 4.

[62] Đối với tai, mũi và lưỡi, thay là: tổng hợp Mười - Tai; tổng hợp Mười - Mũi; tổng hợp Mười - Lưỡi

[63] Đối với nhĩ môn, tỷ môn và thiệt môn, thay vào lần lượt là âm thanh, mùi, và vị.

[64] Thính chúng của thiền sư Pa-Auk Tawya Sayadaw ở đây phần lớn là những Phật tử theo truyền thống Đại thừa (*Mahāyāna*), đối với họ cứu cánh không phải là A-la-hán Thánh quả mà là Phật quả.

[65] Xem ở sau

[66] *Apadāna* II. "*Bāhiyatthera Apadāna*"

[67] A.A.I. XIV.III "*Bāhiya Dārucīriyattheravatthu*" B 216

[68] Vbhi A. VIII. I "*Suttantabhājarūyavannanā*" - Chú giải kinh.

[69] MA. II. IV.I "*Ghaṭikāna Sutta*" Bài kinh này chỉ liệt kê các pháp 1,2,3 và 4 cùng với pháp thứ 5 là: *gata - paccā - gata - vattaṁpūrayamānā samanadhammmaṁkarontā* (hành phận sự sa môn hạnh khi đi ra ngoài và đi trở về). Ở đây muốn nói tới việc hành thiền (chỉ-quán) trong mọi thời gian, nghĩa là khi đi ra ngoài khất thực, cũng như khi đi khất thực trở về trú xứ. Từ những nguồn giải thích về pháp hành của vị bồ tát, thì pháp thứ 5 này có thể được hiểu như đặc biệt gồm luôn 5,6 & 7. Tuy nhiên, ở các kinh khác, sa môn pháp (*samana dhamma*) đề cập đến 7 pháp hành này.

[70] Đây là *gantha dhura* (phận sự học kinh điển), cũng còn gọi là *Pariyatti* (học), từ (2) đến (7) là *Vipassanā dhura* (phận sự hành minh sát, cũng còn gọi là *Patipatti* (hành)

[71] Về 4 loại giới, xem câu trả lời 2.3 ở trên

[72] Mặc dù "hạnh ở rừng" đã được kể trong 13 pháp đầu đà, song ở đây Chú Giải đề cập nó riêng ra nhằm mục đích nhấn mạnh vậy thôi.

[73] Đây là Hành xả tuệ (*sankhārupekkhāñāṇa*)

[74] A.IV.IV.V.I "*Sotānugata Sutta*"

[75] SI. I.V.6 "*Accharā Sutta*" (kinh Chư thiên) & SA. Ibid.

[76] S.II.I.VII.10 "*Susīma sutta*"

[77] Ở đây, Tam Luân (3 vòng) nói đến ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã. [78] S. III. I. II. I. 7

[79] Xem lại ở trên để biết thêm về các loại định.

[80] VS.VIII *Ānāpānasati Kathā* B235 # N232.

[81] Ba sự đạt tri (*Parinnā*): sự thấu hiểu các Pháp:

- Trí đạt tri (*Nātaparinnā*)
- Thẩm đạt tri (*tīranaparinnā*)
- Trừ đạt tri (*Pahānaparinnā*)

[82] S.IV.I.III.4 "*Pathama aparijānana Sutta*"

[83] *First Non-Understanding Sutta*

[84] MIII.II.1 "*Anupada Sutta*" (kinh Đoạn Giảm)

[85] Chi tiết về việc làm thế nào để phân biệt các tâm hành riêng lẻ trong những thiền chứng của hành giả, xem *How to discern Jhana Cognitive Processes*, ở sau. (Hành giả làm thế nào để phân biệt các tiến trình tâm thiền)

[86] M II.III.4 "*Dīghanakha Sutta*"

[87] Chi tiết liên quan đến việc thực hành trong quá khứ của những vị đắc đạo, xem câu trả lời 4- 3, 5-2

[88] Về Tứ Tuệ Phân Tích, xem lại câu trả lời 4-2 ở trên

[89] Sáu Thắng trí hay Lục thông gồm: (1) biến hoá thông (*iddhi-vidhā*), (2) thiên nhĩ thông

(*dibba sota*); (3) tha tâm thông (*parassa ceta pariyanāna*); (4) thiên nhãn thông (*Dibba cakkhu*); (5) túc mệnh thông (*Pubbe nivāsānussatti*); (6) lậu tận thông (*Āsavakkhaya*)

[90] Tam Minh: Túc mệnh minh, thiên nhãn minh, và lậu tận minh.

[91] Câu Phần Giải thoát (*Ubhatobhāga Vimutta*) muốn nói tới những vị, đầu tiên thoát khỏi sắc giới với việc chứng các thiền vô sắc, thứ đến, thoát khỏi luôn vô sắc giới với việc chứng A-la hán Thánh quả.

[92] Tuệ Giải Thoát (*Pannā Vimutta*) nói đến các vị A-la-hán thuần quán.

[93] I.VS.1 "*Indriyasamvarasīlam*" B15 (*"Sense Restraint Morality"* N55)

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 5 Phân biệt Danh

Trong bài giảng vừa rồi, chúng ta đã bàn về cách làm thế nào để tu tập thiền tứ đại, cũng như làm thế nào để phân biệt các phần tử của sắc gọi là "*Rūpa kalāpa*" (tổng hợp sắc). Trong bài này, chúng ta sẽ bàn một cách tóm tắt về cách phân biệt danh (*nāma kammaṭṭhāna*), giai đoạn kế tiếp trong thiền *Vipassanā* - Minh sát.

Tôi sẽ bắt đầu bài giảng bằng cách giải thích tóm lược những sự kiện cơ bản về tâm cần phải có để hiểu được sự phân biệt "danh".

Như trong Abhidhamma (Vi diệu pháp) đã giải thích, tâm con người gồm một cái tâm (*citta*) biết đối tượng của nó, và các tâm sở phối hợp cùng khởi lên với tâm ấy. Có năm mươi hai tâm sở, chẳng hạn xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā)*, nhất tâm (*ekaggatā*), mạng căn (*jīvitindriya*), và tác ý (*manasikāra*) [1].

Có tổng cộng tám mươi chín loại tâm [2], chúng có thể được sắp xếp theo hai cách, một là theo tính chất thiện, bất thiện và vô ký của chúng, và hai là theo cảnh giới của chúng như: dục giới (*kāmāvacara*), sắc giới (*rūpavacara*), vô sắc giới (*arūpavacara*) hoặc siêu thế (*lokuttarā*) [3]. Tuy nhiên, có thể chúng ta chỉ nói về hai loại tâm căn bản:

1) Tâm thuộc tiến trình nhận thức (*citta vīthi*),
2) Tâm "Phi tiến trình" (*vīthi mutta*) tức tâm ra ngoài tiến trình nhận thức như: vào lúc tái sinh, lúc chết, và trong hữu phần (*bhavaṅga*) [4].

Có sáu loại tiến trình tâm (tâm lộ). Năm loại đầu là các tiến trình nhận thức thuộc nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, và thân môn, mà các đối tượng tương ứng của chúng lần lượt là các sắc, thinh, hương, vị, và xúc. Chúng được gọi chung là 'tiến Trình Nhận Thức Ngũ Môn" hay "Tâm Lộ Ngũ Môn" (*pañadvāra vìthi*) [5]. Loại tiến trình nhận thức thứ sáu lấy tất cả mọi đối tượng [6] làm đối tượng của nó, và được gọi là 'tiến Trình Nhận Thức Y Môn" hay "Tâm Lộ Ý Môn" [7] (*manodvāra vīthi*). Mỗi tiến trình nhận thức bao gồm một chuỗi các loại tâm khác

nhau. Các tâm trong bất kỳ một tiến trình nhận thức nào cũng khởi lên hợp theo trật tự tự nhiên của tâm (*cittaniyāma*). Nếu muốn phân biệt danh, hành giả phải thấy được chúng khi các tâm này khởi lên trong trật tự tự nhiên ấy.

Để làm được như vậy, trước hết hành giả phải tu tập định với - hoặc niệm hơi thở (*ānāpānasati*) hoặc đề mục thiền chỉ khác, hoặc thiền tứ đại. Một vị thuần quán thừa hành giả cũng phải hoàn tất việc phân biệt sắc (*rūpa kammaṭṭhāna*), trước khi khởi sự phân biệt danh (*nāmā kammaṭṭhāna*). Tuy nhiên, vị chỉ thừa hành giả (*samatha - vehicle yogi*) có thể chọn: phân biệt danh trước, hoặc phân biệt danh của các bậc thiền vị ấy đã đạt đến trước (tức danh thuộc bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc) [8]. Mặc dù vậy để phân biệt danh dục giới, vị ấy cũng cần phải hoàn tất việc phân biệt sắc trước. [9]

Bốn Giai Đoạn Phân Biệt Danh.

Danh được phân biệt theo bốn giai đoạn:

1) Phân biệt tất cả các loại tâm (*citta*) khởi lên bên trong.
2) Phân biệt mỗi và mọi tâm hành (*nāma dhamma*) trong tất cả các loại tâm. 3) Phân biệt trình tự tâm, tức là phân biệt tiến trình nhận thức (*vīthi*) khởi lên ở sáu môn (*dvārā*)
4) Phân biệt danh bên ngoài (*bahiddha nāma*) [10] , một cách chung chung.

Phân Biệt Tiến Trình Tâm Thiền (Jhāna)

Nếu hành giả đã đắc thiền, với đề mục niệm hơi thở chẳng hạn, thì chỗ khởi đầu tốt nhất để phân biệt danh là tâm thiền và các tâm sở đồng sanh với nó.

Có hai lý do để làm điều này. Thứ nhất là khi tu tập thiền (*jhāna*), hành giả đã phân biệt năm thiền chi, như vậy có nghĩa là hành giả có một kinh nghiệm nào đó trong việc phân biệt các tâm sở phối hợp. Lý do thứ hai, đó là tốc hành tâm thiền (*jhānajavana citta*) khởi lên rất nhiều lần liên tiếp nhau, do đó sẽ nổi bật và dễ dàng cho việc phân biệt hơn. Điều này tương phản

với tiến trình tâm dục giới (*kāmāvacara vithi*) ở đó tốc hành (*javana*) chỉ khởi bảy lần trước khi một tiến trình tâm mới khởi lên. [11]

Vì thế, để phân biệt danh của bậc thiền (*jhāna*) hành giả bắt đầu bằng cách lập lại sơ thiền, với đề mục hơi thở chẳng hạn. Xuất khỏi thiền ấy và phân biệt Hữu phần - *bhavaṅga* (Ý môn), và tợ tướng hơi thở (*ānāpāna - paṭibhāga nimitta*) cùng với nhau. Khi *nimitta* (tướng) xuất hiện ở hữu phần, hãy phân biệt các tâm hành - đó là năm thiền chi theo đặc tính riêng của chúng. Năm thiền chi là:

1. Tầm (*vitakka*): hướng và đặt tâm vào tợ tướng hơi thở (*ānāpāna - paṭibhāga nimitta*)

2. Tứ (*vicāra*): Giữ cho tâm neo trên tợ tướng ấy.

3. Hỉ (*piti*): Thích thú đối với tợ tướng.

4. Lạc (*sukha*): An vui với tợ tướng.

5. Nhất tâm (*ekaggatā*): Sự hợp nhất của tâm trên tợ tướng hơi thở.

Thực hành cho đến khi hành giả có thể phân biệt được năm tâm hành (tâm sở) một lần trong mỗi tốc hành tâm sơ thiền (*javara citta*).

Sau khi đã phân biệt được năm thiền chi theo cách này, hành giả cần phân biệt hai mươi chín tâm hành còn lại [12]. Hành giả bắt đầu với một trong ba: thức (*viññaṇa*), xúc (*phassa*), hoặc thọ (*vedanā*); tùy theo tâm sở nào nổi bật nhất. Rồi mỗi lần thêm vào một tâm hành: đầu tiên phân biệt một loại (tâm hành), kế thêm một nữa, như vậy hành giả phân biệt được hai loại tâm hành, thêm một nữa, như vậy hành giả thấy được ba; thêm một nữa, thấy bốn, v.v... Cho đến khi cuối cùng hành giả thấy được cả ba mươi bốn loại tâm hành trong mỗi tốc hành tâm thiền.
Sau đó, phân biệt tất cả các loại tâm hành trong trình tự của sáu loại tâm hình thành một tiến trình ý môn (*manodvāra vīthi*) của sơ thiền. Sáu loại tâm đó là:

1. Ý môn hướng tâm (*manodvārāvajjana*) (12 tâm hành)
2. Chuẩn bị tâm (*parikamma*) (34 tâm hành)
3. Cận hành tâm (*upacāna*) (34 tâm hành)
4. Thuận thứ tâm (*anuloma*) (34 tâm hành)
5. Chuyển tộc (*gotrabhu*) (34 tâm hành)
6. Một chuỗi không gián đoạn của các tốc hành tâm thiền (*jhāna javana citta*), cũng 34 tâm hành mà cho đến bây giờ hành giả đã phân biệt được.

Để phân biệt được tất cả những tâm hành này, hành giả phải lập lại sơ thiền như trước, xuất khỏi thiền ấy và phân biệt *bhavaṅga* (hữu phần) và tợ tướng cùng nhau. Khi tợ tướng xuất hiện trong hữu phần, thì phân biệt tiến trình ý môn thiền vừa khởi. Hành giả phân biệt mỗi trong số các loại tâm khác nhau trong tiến trình ý môn sơ thiền, và mười hai hoặc ba mươi bốn loại tâm hành của chúng.

Sau khi đã làm xong việc này, để cho hành giả có một sự hiểu biết về danh (*nāma*) nói chung, hãy phân biệt đặc tính được xem là chung cho tất cả danh (*nāma*), tức cho cả ba mươi bốn tâm hành, đó là đặc tính nghiêng về (*namana*) và bám dính vào đối tượng, ở đây là tợ tướng hơi thở (*ānāpāna - paṭibhāga nimitta*)

Theo cách thức ấy, hành giả cần phân biệt và phân tích danh (*nāma*) của nhị thiền, tam thiền và tứ thiền hơi thở, cũng như các bậc thiền thuộc các đề mục thiền khác mà hành giả đã đắc, chẳng hạn như thiền bất tịnh, kasiṇa trắng, và thiền tâm từ, v.v...

Tuy nhiên, nếu hành giả chỉ có cận định, với thiền tứ đại, hành giả phải khởi sự việc quán danh của mình ở cận định ấy, hành giả không thể phân biệt danh của một tâm - thiền mà không đắc thiền. Như vậy, trong trường hợp này, hành giả phải lập lại cận định với thiền tứ đại, ở đây sắc trong suốt (tịnh sắc) của thân hành giả lấp lánh và phát sáng. Sau khi trú ở đó một lúc, chuyển sang Minh sát với một cái tâm đã tươi tỉnh và trong sáng, hành giả sẽ phân biệt danh của cận định ấy.

Đến đây, sau khi hành giả đã phân biệt được các tiến trình tâm khác nhau trong tất cả các pháp thiền chỉ trước của mình, có thể đó là cận định hay định của bậc thiền (an chỉ định), rồi hành giả chuyển sang phân biệt các tâm hành khác nhau của một tiến trình tâm dục giới (*kāmāvacara vīthu*). [13]

Làm thế nào để phân biệt Tiến Trình Tâm Dục Giới

Tác Ý Như Lý và Phi Như Lý.

Một tiến trình tâm dục giới được xem là thiện hoặc bất thiện tùy thuộc vào sự tác ý như lý (*yoniso manasikāra*), hoặc tác ý phi như lý (*ayoniso manasikāra*). Như vậy, tác ý sẽ quyết định một tâm dục giới là thiện hoặc bất thiện.

Nếu hành giả nhìn vào một vật và biết nó chỉ là danh, sắc, nhân - quả, vô thường, khổ, vô ngã, hoặc bất tịnh, thì tác ý của hành giả là như lý tác ý, và tốc hành tâm ấy là thiện.

Nếu hành giả nhìn vào một vật và thấy nó theo khái niệm, như đàn ông, đàn bà, chúng sinh, vàng, bạc, hoặc thấy nó là thường, lạc, ngã, tịnh, thì tác ý của hành giả là phi như lý tác ý, và tốc hành tâm ấy là bất thiện.

Tuy nhiên, trong những trường hợp ngoại lệ, một tốc hành tâm liên quan đến khái niệm cũng có thể là thiện, như khi đang hành thiền tâm từ và đang tác sự cúng dường chẳng hạn. Hành giả sẽ nhận ra sự khác nhau này khi phân biệt các tiến trình tâm ấy.

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tiến Trình Tâm Ý Môn

Muốn phân biệt tiến trình tâm dục giới, hành giả phải khởi sự bằng cách phân biệt một tiến trình tâm ý môn, vì ở đó các loại tâm được xem là ít hơn. Hành giả có thể khởi sự với một tiến trình ý môn thiện.

Một tiến trình ý môn thiện thuộc dục giới gồm một chuỗi ba loại tâm sau:

1. Một ý môn hướng tâm (*manodvārā vajjana*) (12 tâm hành)
2. Bảy tốc hành tâm (*javana citta*) (34/33/32 tâm hành)
3. Hai tâm thập di (*talārammaṇa citta*) (34/33/32/12/11 tâm hành)

Để phân biệt được điều này, hành giả phải khiến cho một tiến trình ý - môn khởi lên. Trước tiên, hành giả phân biệt bhavaíga (ý - môn), rồi nhãn tịnh sắc (*cakkhu pasāda*) trong một tổng hợp sắc ở mắt. Khi nó xuất hiện ở ý - môn (*bhavaṅga*), hành giả nhận thức được nó: "Đây là nhãn tịnh sắc" hoặc "Đây là sắc" (hoặc vô thường, khổ, vô ngã hoặc bất tịnh), và thấy bằng cách nào một tiến trình ý môn lại khởi lên ở đó.

Kế tiếp, để phân biệt các loại tâm hành khác trong các tâm thuộc tiến trình ý môn đó, hành giả cũng làm như đã làm với tiến trình ý - môn thiền (*jhāna*), tức là bắt đầu với hoặc thức (tâm), hoặc thọ, hoặc xúc - tùy yếu tố nào trong đó nổi bật nhất. Rồi mỗi lần thêm vào một tâm hành - trước tiên phân biệt một loại (tâm hành), rồi thêm vào một, như vậy hành giả phân biệt hai loại tâm hành; thêm vào một nữa, như vậy hành giả thấy được hai; thêm vào một nữa, như vậy hành giả thấy được ba; thêm vào một nữa, như vậy hành giả thấy được bốn, v.v... cuối cùng cho tới khi hành giả thấy được cả ba mươi bốn, ba mươi ba hoặc ba mươi hai tâm hành trong mỗi tâm của tiến trình ý - môn thiện thuộc dục giới. Cứ làm đi làm lại như vậy nhiều lần cho đến khi hành giả cảm thấy thỏa mãn (là đã hoàn tất công việc).

Như vậy hành giả cần phân biệt các tiến trình ý - môn xảy ra khi nhìn vào mỗi sắc trong mười tám loại sắc thực (*rūpa-rūpa*), và trong mười loại sắc không thực (*arūpa-rūpa*) đã được khảo sát khi hành giả phân biệt sắc (*rūpa kammaṭṭhāna*) [14]

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tiến Trình Ngũ Môn.

Một khi hành giả đã hoàn tất việc phân biệt tiến trình nhận thức qua ý môn, hành giả nên tiếp tục phân biệt tiến trình nhận thức qua ngũ môn, khởi sự với tiến trình nhãn môn.

Để phân biệt được các tâm hành của mỗi tâm trong một tiến trình nhãn môn, hành giả làm cho một tiến trình nhãn môn khởi lên. Đầu tiên, hành giả phân biệt nhãn môn trước, rồi đến *bhavaṅga* (ý - môn), xong phân biệt cả hai một lần. Thứ đến tập trung vào màu của một nhóm các tổng hợp sắc kế bên khi nó xuất hiện ở cả hai môn, nhận thức nó kể như "Đây là màu", và thấy bằng cách nào một tiến trình nhãn môn khởi lên trước ở đó, rồi (hợp với trật tự tự nhiên của tâm) (*citta niyāma*) nhiều tiến trình ý môn khởi lên tất cả, với cùng một đối tượng.

Tiến trình nhãn môn sẽ gồm một chuỗi bảy loại tâm nối theo nhau.

1. Một ngũ môn hướng tâm (*pañcadvārāvajjana*) (11 tâm hành)
2. Một nhãn thức (*cakkhuviññāṇa)* (8 tâm hành)
3. Một tiếp thọ tâm (*sampaṭicchana*) (11 tâm hành)
4. Một suy đạc tâm (*santīraṇa*) (11/12 tâm hành)
5. Một quyết định tâm (*voṭṭhapana*) (12 tâm hành)
6. Bảy tốc hành tâm (*javana citta*) (34/33/32 tâm hành)
7. Hai tâm thập di (*tadārammaṇa citta*) (34/33/32/11 tâm hành)

Sau tiến trình này một chuỗi tâm *bhavaṅga* (hữu phần) sẽ nối theo, và rồi đến ba loại tâm thuộc tiến trình ý môn, như đã mô tả ở trước.

1. Một ý môn hướng tâm
2. Bảy tốc hành tâm
3. Hai thập di tâm.

Sau khi đã phân biệt hai loại tâm (trong tiến trình nhãn môn và ý môn) trên, kế tiếp hành giả phân biệt các loại tâm hành còn lại thuộc các tiến trình ý môn - ở đây là các tiến trình ý môn có cùng đối tượng (màu) theo sau tiến trình nhãn môn [15]. Cũng như trước, hành giả bắt đầu với yếu tố nào nổi bật nhất trong ba tâm pháp: thức, xúc, và thọ này. Rồi mỗi lần thêm vào một, cho đến khi hành giả thấy được tất cả các loại tâm hành khác nhau trong mỗi tâm.

Sau đó hành giả phân biệt các tiến trình nhận thức thuộc bốn môn khác - nhĩ, tỷ, thiệt, và thân, theo như cách đã làm đối với nhãn môn.
Đến giai đoạn này, hành giả đã phát triển được khả năng phân biệt danh kết hợp với các tâm thiện, và bây giờ cũng cần phải phân biệt danh kết hợp với các tâm bất thiện. Để làm được điều này, hành giả chỉ đơn giản lấy cùng những đối tượng mà hành giả đã lấy khi phân biệt các tâm thiện, thay vào đó chỉ tác ý phi như lý đến chúng mà thôi.

Dĩ nhiên, đây chỉ là một sự giải thích tóm tắt, song những ví dụ đưa ra ở đây ít ra cũng đủ để hành giả hiểu được những gì được đòi hỏi phải có trong việc phân biệt danh bên trong.

Tóm lại, từ trước đến đây, hành giả đã hoàn tất ba giai đoạn đầu của việc phân biệt danh:

1. Hành giả đã phân biệt tất cả các loại tâm (*citta*) khởi lên bên trong [16]. 2. Hành giả đã phân biệt mỗi và mọi tâm hành hay danh pháp (*nāma dhammā*) trong tất cả các loại tâm.
3. Hành giả đã phân biệt các chuỗi tâm, đó là các tiến trình nhận thức (*vīthi*) khởi lên ở sáu môn.

Như đã đề cập ở trước, cũng còn có một giai đoạn thứ tư nữa để phân biệt danh - mà giờ đây chúng ta sẽ bàn đến.

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Danh Bên Ngoài.

Giai đoạn thứ tư là phân biệt danh bên ngoài. Hành giả bắt đầu bằng việc phân biệt tứ đại bên trong, rồi bên ngoài nơi áo quần hành giả đang mặc. Hành giả sẽ thấy rằng áo quần của mình phân nhỏ ra thành các tổng hợp sắc (*rūpa - kalāpas*), và rằng hành giả có thể phân biệt được tám loại sắc trong mỗi tổng hợp ấy. Chúng là các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh (*utuja ojaṭṭhamaka kalāpa*), và thời tiết (*uju*) mà chúng sanh lên đấy là thời tiết trong các tổng hợp sắc.

Hành giả nên luân phiên phân biệt giữa sắc bên trong và sắc bên ngoài khoảng ba hoặc bốn lần, rồi với ánh sáng của định, (hành giả) phân biệt sắc bên ngoài ở hơi xa một chút, như sàn

nhà chẳng hạn. Ơ đó hành giả cũng có thể sẽ phân biệt được tám loại sắc trong mỗi tổng hợp sắc, và nên luân phiên phân biệt giữa sắc bên trong và bên ngoài ba bốn lần như trước,

Theo cách này, hành giả dần dần mở rộng lãnh vực phân biệt của mình đến sắc trong tòa nhà hành giả đang ngồi, khu vực chung quanh nó, gồm cả cây cối và các toà nhà khác, v.v... cho đến khi hành giả phân biệt được tất cả các sắc không linh hoạt ở bên ngoài. Trong khi làm như vậy, hành giả cũng sẽ thấy sắc linh hoạt (sắc trong suốt, v.v...) trong các đối tượng không linh hoạt (*inanimate objects*): đó là các loại côn trùng và sinh vật nhỏ bé khác trên cây cối, nhà cửa, v.v...

Một khi đã phân biệt được tất cả sắc không linh hoạt ở bên ngoài rồi, hành giả giả bây giờ tiếp tục để phân biệt tất cả sắc linh hoạt, đó là sắc của các chúng sanh khác, sắc bên ngoài có tâm thức. Hành giả chỉ phân biệt sắc của chúng thôi, và thấy rằng chúng không phải là đàn ông, đàn bà, một người, hay một chúng sanh, mà chỉ là sắc. Rồi phân biệt tất cả sắc bên ngoài
một lần, xong phân biệt tất cả các loại sắc khác nhau cả bên trong lẫn bên ngoài.

Để làm điều này, trước hết hành giả nên thấy sáu loại tổng hợp sắc căn bản [17] trong con mắt của chính mình rồi trong con mắt ở bên ngoài, tức mắt của một chúng sanh khác. Như khi hành giả phân tích sắc, là phân biệt năm mươi bốn loại sắc, nhưng bây giờ phân tích và phân biệt nó cả ở bên trong lẫn bên ngoài [18]. Đối với năm căn còn lại, và các loại sắc còn lại cũng làm y như vậy.

Đến đây, sau khi hành giả đã phân biệt được sắc một cách hoàn toàn, hành giả sẽ tiếp tục phân biệt danh bên trong và bên ngoài.

Hành giả phân biệt danh bên trong bằng cách khởi sự lại với ý - môn, và rồi các tiến trình ngũ môn, phân biệt tất cả các tâm hành (danh pháp) thiện và bất thiện của chúng.

Để làm điều này ở bên ngoài, hành giả cũng làm như đã phân biệt ở bên trong vậy, nhưng phân biệt nhãn môn và *bhavaṅga* (ý môn) của các chúng sanh khác chung chung. Rồi, khi

màu của một nhóm các tổng hợp sắc xuất hiện ở cả hai môn, thì cũng phân biệt tiến trình ngũ môn khởi lên ở đây, và sau đó nhiều tiến trình ý môn khởi lên, tất cả có cùng một đối tượng.

Hành giả nên làm đi làm lại như vậy nhiều lần, lúc bên trong lúc bên ngoài, và cũng làm vậy đối với mỗi trong bốn môn khác (nhĩ, tỷ, thiệt, và thân môn), cho đến khi hành giả cảm thấy thỏa mãn. Trường hợp hành giả có đắc thiền (*jhāna*), (nếu có thể) hành giả cũng nên phân biệt các tiến trình ý môn thiền ở bên ngoài. Tiến trình ý môn ấy có thể là ở nơi một thiền giả khác, mặc dù định của bậc thiền hiện nay rất hiếm có trong nhân giới. Nhưng hành giả sẽ dễ dàng thấy những chúng sanh đang nhập thiền nơi các cõi chư thiên và phạm thiên.

Theo cùng một phương thức như trước, hành giả nên dần dần mở rộng tầm phân biệt của mình cho đến khi có thể thấy sắc ở khắp vũ trụ vô biên. Rồi hành giả nên phân biệt danh và sắc cùng nhau ở khắp vũ trụ vô biên.

Cuối cùng, hành giả xác định tất cả danh và sắc đó với trí tuệ để thấy không có chúng sinh, không có đàn ông, đàn bà, mà chỉ có danh và sắc ở khắp vũ trụ vô biên này. Như vậy là đã kết luận việc phân biệt danh (*nāma kammaṭṭhāna*).

Sau khi đạt đến giai đoạn này trong tu tập thiền của hành giả, tức là sau hành giả đã phát triển được định và dùng nó để phân biệt hai mươi tám loại sắc [19], cũng như tất cả năm mươi ba loại danh ở khắp vũ trụ vô biên [20]. Hành giả đã hoàn tất tuệ minh sát thứ nhất - Danh-sắc Phân Tích Tuệ (*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*)

Bài giảng kế tiếp của chúng tôi sẽ là về giai đoạn minh sát kế tiếp: phân biệt Duyên Khởi (*paṭiccasam uppāda*).
BẢNG 5. NGŨ MÔN LỘ TRÌNH TÂM *(xem cuối trang)*

BẢNG 6. Ý MÔN LỘ TRÌNH TÂM *(xem cuối trang)*.

*

HỎI ĐÁP 5

Hỏi 5.1: *Tám thiền chứng (samā patti) **[21]** có thể dùng làm phương tiện để đạt đến Danh Sắc Phân Tích Trí (nāma-rūpa pariccheda ñāṇa), và để thấy ra sự sanh diệt vi tế của chúng, nhờ vậy mà trở nên nhàm chán và đắc Đạo Trí (tuệ) - maggañāṇa. Ngoài lợi ích này ra, còn những lợi ích nào khác của tám thiền chứng?*

Đáp 5.1: Có năm lợi ích của thiền định. [22]

1) Lợi ích thứ nhất của thiền định (*jhāna concentration*) là hiện tại lạc trú (*diṭṭhadhamma sukha vihāra*) tức là thọ hưởng hạnh phúc của thiền ngay trong kiếp hiện tại. Điều này muốn nói đến các vị A-la-hán. Mặc dù các vị A-la-hán thuần quán (*vipassanaà*) đương nhiên có các thiền siêu thế (*lokuttāra jhanā*), song họ vẫn muốn tu tập các thiền hiệp thế (*lokiya jhanā*) vì muốn thọ hưởng lạc trú của thiền này. Bởi lẽ họ là các bậc A-la-hán, với các phiền não đã được loại trừ bằng đạo tuệ (điều này cũng có nghĩa là các triền cái của họ đã được đoạn trừ), nên việc tu tập thiền đối với họ rất dễ. Lý do khác nữa để giải thích tại sao họ lại thường phát triển thiền (định) là vì muốn chứng diệt (*nirodhānisamsa* - diệt thọ tưởng định), một định chứng đòi hỏi phải có sự tinh thông tám thiền chứng.

Phận sự của một vị tỳ khưu là: học kinh điển (*pariyatti*: pháp học), hành thiền minh sát (*patipatti*), và đắc bốn đạo, bốn quả (*paṭivedha*). Đó là những gì các vị A-la-hán đã làm, vì thế không còn việc gì phải làm nữa đối với họ. Họ hành thiền định không vì lý do gì khác hơn là để hưởng thiền lạc (*jhānasukha*) trong kiếp hiện tại này.

2) Lợi ích thứ hai của thiền định là lợi ích trong việc minh sát (*vipassanānisaṁsa*): thiền định là một hỗ trợ cho minh sát trí, vì với *jhāna* (bậc thiền) hành giả có thể thấy danh-sắc chân đế và các nhân của chúng một cách rõ ràng, đồng thời có thể phân biệt tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng (dễ dàng hơn tâm bình thường).

Khi một hành giả đã hành minh sát thấu đáo, đặc biệt là lên đến Đạo Tuệ (*magga ñāṇa*) và

Quả Tuệ (*phalañāṇa*), hoặc Hành xả tuệ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*), thì các bậc thiền (*jhāna*) thường rất vững. Các bậc thiền này làm cho minh sát trí trở nên rõ ràng, trong sáng, mạnh mẽ và đầy năng lực hơn. Minh sát trí mạnh mẽ và đầy năng lực ấy, ngược lại cũng bảo vệ cho *jhānas* khỏi rơi xuống (bậc thấp).

Hơn nữa, khi hành giả hành minh sát trong một thời gian lâu dài, mệt mỏi có thể phát sinh. Lúc ấy hành giả nên nhập thiền một lúc cho tâm được nghỉ ngơi. Lấy lại sức khỏe xong hành giả có thể chuyển sang minh sát trở lại. Như vậy, mỗi lúc mệt mỏi xảy ra hành giả lại có thể an nghỉ trong bậc thiền của mình. [23]

Thế nên, nhờ định mà minh sát được rõ ràng trong sáng, mạnh mẽ, đầy năng lực và khéo bảo vệ. Đáp lại, minh sát hủy diệt các phiền não ngăn chặn tâm định, và giữ cho nó vững chắc. *Samātha* (thiền chỉ) bảo vệ thiền quán và ngược lại là thế.

Vả lại, định của bát thiền không chỉ là một hỗ trợ cho việc phân biệt danh-sắc và các nhân của chúng thôi, mà vì tám thiền chứng ấy tự thân chúng còn là "danh", và được kể vào việc phân biệt danh. [24] Nếu một hành giả đã phân biệt được danh-sắc và các nhân của chúng (kể cả tám thiền chứng) là vô thường, khổ, và vô ngã, lên đến hành xả trí (*saṅkhārupekkha ñāṇa*), về sau vị ấy có thể duy trì việc phân biệt của mình đối với các hành (danh pháp) của bậc thiền đó chỉ với một trong tám thiền chứng là đủ. Đây là liên kết Chỉ-Quán với nhau (*yuganaddha*), giống như hai con bò cùng kéo một chiếc xe vậy. Đó là một sự hỗ trợ khác cho việc chứng Đạo, Quả, và Niết-bàn.

3) Lợi ích thứ ba của thiền định là các năng lực thần thông (*abhiññānisaṁsa*): nếu một hành giả muốn làm chủ các thần thông hiệp thế, như túc mạng thông (*pubbenivāsānussati abhiññā*), thiên nhãn thông (*dibba - cakkhu*), thiên nhĩ thông (*dibba - sota*), tha tâm thông (*paracitta vijānama*), biến hoá thông (*iddhividha*), bay trong hư không, đi dưới nước, v.v... hành giả phải tu tập mười kasiṇa và tám thiền chứng theo mười bốn cách. [25]

4) Lợi ích thứ tư của thiền định là cái chúng ta gọi là "một sanh hữu đặc biệt" (*bhavavisesāvahānisaṁsa*). Đó là, nếu hành giả muốn tái sanh vào một cõi phạm thiên nào đó

sau khi chết, hành giả phải tu tập định, như mười kasiṇa, niệm hơi thở, thiền tâm từ. Nhưng để được chắc chắn sinh vào cõi phạm thiên ấy thì thiền (*jhāna*) phải được duy trì cho đến giây phút chết.

5) Lợi ích thứ năm của thiền định là chứng diệt (*nirodhānisaṁsa*): sự chứng diệt (tận định) là sự diệt tạm thời của dòng tâm thức (*citta*), cùng với các tâm sở và sắc chất do tam sanh (*cittaja rūpa*). "Tạm thời" có nghĩa là chỉ từ một cho tới bảy ngày, tùy thuộc vào quyết định trước của hành giả (*adhiṭṭhāna*)

Chỉ các vị bất lai (*anāgāmi*) và A-la-hán mới có thể chứng diệt. Đối với các vị A-la-hán, ngoài lúc ngủ, và ngoài lúc tác ý đến các khái niệm, còn ra, họ chẳng bao giờ ngừng thấy sự sanh - diệt hoặc chỉ sự diệt của danh-sắc và các nhân của chúng, tình trạng này kéo dài suốt ngày lẫn đêm và năm này qua tháng nọ. [26] Đôi khi họ cảm thấy "chán" và chỉ muốn không phải thấy các hiện tượng hay "pháp diệt" (*bhanga dhamma*) ấy nữa. Nhưng, vì thọ mạng của họ chưa hết, tức là vẫn chưa đến thời để nhập vô dư Niết-bàn - *Parirbbāna* - của họ. Vì thế, để chấm dứt việc thấy các pháp diệt đó, họ nhập diệt tận định.

Vì sao các vị A-la-hán không bao giờ ngừng thấy các hiện tượng ấy? Bởi vì, với A-la-hán thánh quả, các ngài đã đoạn diệt các triền cái đối nghịch với các thiền chi, và do đó đã có định. Tâm định thấy pháp chân đế (*paramattha dhamma*) như chúng thực sự là, vì thế nó luôn luôn thấy danh sắc chân đế như chúng thực sự là, đó chính là thấy "pháp diệt" (*bhaṅga dhamma*). Khi một vị nhập diệt tận định, giả sử trong bảy ngày, thì bảy ngày ấy vị này không thấy các pháp diệt nữa, bởi vì (sự chứng diệt kéo dài bao lâu) tâm và các tâm sở lẽ ra sẽ thấy các hiện tượng ấy đã dừng lại rồi (nên không thấy nữa vậy).

Mặc dù các vị A-la-hán có thể trú trong Niết-bàn chứng (A-la-hán thánh quả định), song họ vẫn thích trú trong diệt (tận định) hơn, vì dù rằng thánh quả định lấy vô vi giới hay Niết-bàn làm đối tượng, ở đó vẫn còn tâm hành thuộc cảm thọ. Còn trong Diệt tận định, hành duy nhất còn lại là sắc hành (sắc pháp) (*material formation*) thuộc sắc do nghiệp, thời tiết, và vật thực sanh, không có sắc do tâm sanh, và cũng không có tâm.

Muốn nhập diệt tận định, hành giả phải thiết lập sơ thiền, xuất khỏi thiền ấy và phân biệt các pháp sơ thiền này là vô thường, khổ, hoặc vô ngã. Hành giả cứ tuần tự làm như vậy cho đến thức vô biên xứ (*viññāñancāyatana*), thiền vô sắc thứ hai. Rồi hành giả phải nhập "vô sở hữu xứ", thiền vô sắc thứ ba (*ākiñcaññāyatana jhāna*), xuất khỏi thiền ấy và thực hiện bốn sự quyết định.

1. Suy xét xem mức thọ mạng của mình (có còn đủ bảy ngày không), rồi trong đó mới quyết định thời hạn chứng diệt (tận định), tối đa là bảy ngày, cuối thời hạn đó hành giả sẽ tự động xuất thiền.

2. Nếu đức Phật cần đến, hành giả sẽ tự động xuất, trước khi có một vị tỳ khưu đến gọi. 3. Nếu Tăng chúng cần đến, hành giả sẽ tự động xuất, trước khi có một vị tỳ khưu đến gọi.
4. Bốn món vật dụng của hành giả không bị tiêu hoại bởi lửa cháy, nước trôi, chuột gặm, mối xông, v.v...

Sau đó hành giả nhập phi tưởng phi phi tưởng xứ, bậc thiền vô sắc thứ tư (*nevasaññā nāsaññāyatana jhāna*). Chỉ sau một hoặc hai sát - na tâm trong thiền chứng ấy, hành giả liền nhập diệt tận định trong thời hạn đã định, chẳng hạn như bảy ngày. Hành giả không thấy bất cứ điều gì trong khi chứng diệt, vì tất cả tâm và tâm sở đã dừng lại. [27]

Hỏi 5.2: *Dùng lý thuyết để nhận thức vô thường, khổ, và vô ngã, hay dùng định để phân biệt các pháp chân đế (paramattha dhamma), cách nào được xem là dễ nhất và nhanh nhất để chứng Niết-bàn?*

Đáp 5.2: Gì là vô thường? Vô thừơng là năm uẩn [28]. Định nghĩa này đã được đề cập trong nhiều bản chú giải. Nếu một hành giả thấy năm uẩn một cách rõ ràng, họ có thể thấy vô thường, khổ, và vô ngã: không có gì khó hiểu cả. Nhưng không thấy năm uẩn, họ có thể thấy vô thường, khổ, và vô ngã như thế nào? Nếu họ cố gắng làm như vậy mà không thấy năm uẩn, thì minh sát (*vipassanā*) của họ sẽ chỉ là minh sát đọc thuộc lòng chứ không phải minh sát thực thụ. Chỉ có minh sát thực thụ mới làm phát sanh các Đạo-Quả Tuệ.

Thế nào là năm uẩn? Đó là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Sắc uẩn tức là hai mươi tám loại sắc (*rūpa*). Thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn là năm mươi hai tâm sở (*cetasika*). Thức uẩn là tám mươi chín loại tâm (*citta*). Hai mươi tám loại sắc là những gì được gọi là sắc, còn năm mươi tâm sở và tám mươi chín loại tâm là những gì được gọi là Danh. Vì thế, năm uẩn và danh-sắc là một, không khác.

Tất cả những thứ ấy là danh-sắc chân đế. Nếu một hành giả thấy được danh-sắc chân đế này, họ có thể hành minh sát và thấy tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của những pháp danh sắc ấy. Còn nếu không thể thấy danh-sắc chân đế, họ hành minh sát như thế nào, vì danh sắc và các nhân của chúng là những đối tượng cần thiết của Minh sát Trí kia mà? Đây là minh sát thực thụ. Chỉ có minh sát thực sự như vậy mới tạo ra các Đạo và Quả Tuệ mà thôi.

Trong "Kinh Đại Niệm Xứ" [29] đức Phật dạy rằng chỉ có một con đường độc nhất (*ekāyana*) để đạt đến Niết-bàn, không có con đường nào khác. Con đường ấy là gì? Đức Phật nói phải hành thiền định trước, vì một cái tâm an định có thể làm phát sinh cái thấy Danh-sắc tối hậu (chân đế) và các nhân của chúng. Lại nữa, một cái tâm an định có thể làm phát sinh cái thấy tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của danh sắc chân đế và các nhân của chúng. Nhưng chúng ta không thể nói đâu là con đường nhanh nhất để đạt đến Niết-bàn được, vì điều này tùy thuộc vào các balamật của một người.

Chẳng hạn, tôn giả Xá Lợi Phất cần nỗ lực khoảng hai tuần để đạt đến thánh đạo và thánh quảA-la-hán, trong khi tôn giả Mục Kiền Liên chỉ cần có bảy ngày. Còn tôn giả Bàhiya *Daruciriya* chỉ cần nghe một thời pháp rất ngắn, đó là "*Diṭṭhe diṭṭhamattaṁ*" (Trong cái thấy chỉ có cái thấy) [30]. Nói chung, tốc độ mà mỗi vị trong họ đạt đến A-la-hán thánh quả tùy thuộc vào các balamật riêng của họ.

Hai vị tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đã tu tập các balamật của họ trong một Atăngkỳ (*asaṅkheyya*) và một trăm ngàn đại kiếp (*kappa*), còn tôn giả *Bāhiya Daruciriya* thì vào khoảng một trăm ngàn đại kiếp. Nhưng A-la-hán thánh đạo của hai vị Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên lại kết hợp với trí giác ngộ của một bậc thượng thủ thanh văn (*aggasāvaka bodhi ñāṇa*), trong khi

A-la-hán thánh đạo của tôn giả Bàhiya chỉ kết hợp với trí giác ngộ của một bậc đại thinh văn (*Mahāsavaka bodhi ñāṇa*). Như vậy, trí giác ngộ của một bậc thượng thủ thanh văn cao hơn trí giác ngộ của một bậc đại thanh văn là điều tất nhiên. [31]

Vì chỉ có một con đường độc nhất để đạt đến Niết-bàn, nên các vị thánh đệ tử này không phải đạt đến A-la-hán thánh quả do một ước nguyện, mà họ đạt đến được là nhờ sự nỗ lực trong kiếp hiện tại cộng với nỗ lực trong tiền kiếp, tức các balamật của họ hỗ trợ.

Hỏi 5.3: *Vòng sanh tử luân hồi (saṁsāra) thì không khởi đầu hoặc chấm dứt. Các chúng sinh cũng nhiều không tính kể, như vậy những người đã từng là mẹ của chúng ta cũng hằng hà sa số. Làm thế nào chúng ta có thể tu tập tâm từ bằng cách quán rằng tất cả chúng sanh đã từng là mẹ của chúng ta được? Liệu chúng ta có thể đắc thiền tâm từ (mettā jhāna) bằng cách quán tất cả chúng sinh đã từng là mẹ của chúng ta không?*

Đáp 5.3: Thiền tâm từ không liên quan đến quá khứ và vị lai. Nó chỉ liên quan đến hiện tại. Chỉ có đối tượng hiện tại mới có thể tạo ra thiền tâm từ (*mettā jhāna*), chứ không phải một đối tượng nào đó ở quá khứ và vị lai; chúng ta không thể đắc thiền bằng cách rải tâm từ đến người chết. Trong vòng luân hồi bất tận này có thể không một người nào chưa từng là cha hoặc mẹ của chúng ta thực đấy, nhưng thiền tâm từ không dính líu gì đến vòng luân hồi bất tận ấy. Cho nên không nhất thiết phải suy tư rằng người này đã từng là mẹ ta, người này là cha ta, v.v...

Trong "Từ Bi Kinh" (*Karaṛūyamettā Sutta*) đức Phật dạy:

*Mātā yathā niya*ṃ *puttamāyusā ekaputtamanurakkhe*;
*Evam pi sabbabhūtesu, mānasa*ṃ *bhāvaye aparimāna*ṁ.

Nghĩa là: Ví như một người mẹ với đứa con độc nhất chắc chắn sẽ hy sinh cả cuộc đời bà cho nó như thế nào, vị tỳ khưu cũng sẽ mở rộng lòng từ đến tất cả chúng sinh như thế ấy.

Đây là hướng dẫn của đức Phật. Song chỉ một mình thái độ của người mẹ thôi thì không thể

đưa đến thiền (*jhāna*). Nếu chúng ta mở rộng lòng từ với ý nghĩa "Cầu mong con người này được an vui và hạnh phúc", nó sẽ tạo ra thiền.

Hỏi 5.4: *(Những câu hỏi sau đây tất cả được giải đáp chung bằng một câu trả lời)*

- Trong thời kỳ của đức Phật có một vị bồ tát (bodhisatta) nào không? Nếu có, vị ấy đã đắc đạo hay chỉ là một phàm nhân (puthujjana)?

- Tại sao một bậc thánh (ariya) không thể trở thành một vị bồ tát?

- Một vị thinh văn (sāvaka) có thể chuyển đổi để trở thành một vị bồ tát được không? Nếu không, vì sao không?

- Theo lời dạy của Sayadaw (chỉ ngài Pa-Auk) khi một người có thể đắc Nhập lưu thánh đạo tuệ và Nhập lưu thánh quả tuệ (sotāpatti maggañāṇa) và (sotāpana phalañāṇa), họ có thể chọn không đắc như vậy được không? Vì ước muốn và phát nguyện hành Bồ tát đạo?

Đáp 5.4: Trước khi đắc một đạo hay quả nào đó, người ta có thay đổi ý định của mình, nhưng sau đó (đã đắc rồi) thì không được nữa. Trong nhiều bài kinh, đức Phật dạy rằng "Đạo" khởi lên theo một quy luật tự nhiên (*sammatta niyāma*). Quy luật tự nhiên ấy nói rõ:

- Nhập lưu Thánh Đạo tạo ra Nhập lưu Thánh Quả, sau khi đắc vị ấy có thể tiến tới giai đoạn Nhất lai (*sakadāgāmi* - Tư-đà-hàm, tầng thánh thứ hai), chứ không thể nào thối chuyển xuống địa vị phàm phu được.

- Một vị Nhất lai có thể tiến tới giai đoạn bất lai (A-na-hàm - *anāgāmi*), chứ không thể thối chuyển xuống địa vị nhập lưu hay phàm phu được.

- Một vị Bất lai có thể tiến tới giai đoạn A-la-hán, chứ không thể chuyển xuống địa vị nhất lai, nhập lưu hay phàm phu được.

- Một vị A-la-hán nhập vô dư Niết-bàn sau khi chết, chứ không thể thối chuyển xuống các tầng thánh thấp hơn, hoặc xuống địa vị phàm phu hay bất kỳ giai đoạn nào khác.

Quả vị A-la-hán là chấm dứt. Đây là quy luật tự nhiên. Liên hệ đến A-la-hán thánh quả, đức Phật nhiều lần nói: [32]

Ayamantimā jāti, natthidāni punabbhavoti.
(Đây là đời sống cuối cùng, không còn phải chịu tái sanh nữa.)

Điều này có nghĩa rằng người ta không thể thay đổi ý định của mình, và phát nguyện trở thành một vị bồ tát sau khi đã đắc đạo, quả. Hơn nữa, sau khi đã được một vị Phật hay A-la hán thọ ký xác định rồi, người ta không thể thay đổi ý định được nữa. Tuy nhiên, một người có thể đã nguyện chờ đợi, và sẽ trở thành một vị A-la-hán vào một thời điểm nào đó trong tương lai, và rồi thay đổi ý định và đắc A-la-hán trong kiếp này, thì được.

Visuddhi-magga (Thanh Tịnh Đạo) có đưa ra một ví dụ về một vị trưởng lão (*Mahāthera*), tôn giả *Mahāsaṇgharakkhita*, đã thực hiện điều này [33]. Ngài là một người thành thạo trong tứ niệm xứ, đã hành Chỉ-Quán đến Hành Xả Tuệ, và chưa từng thể hiện một thân hành hoặc khẩu hành nào mà không chánh niệm. Nói chung, ngài đã tu tập các balamật thuộc Chỉ-Quán đủ để có thể đắc quả vị A-la-hán nếu muốn. Nhưng, vì muốn gặp đức Phật Di Lặc (*Arimetteyya Buddha*), ngài đã quyết định chờ, và chỉ trở thành bậc A-la-hán trong giáo pháp ấy (của đức Di Lặc). Theo quy luật tự nhiên chúng ta vừa đề cập, nếu lúc này ngài đắc A-la hán thì chắc chắn sẽ không thể nào gặp đức Phật Di Lặc.

Tuy nhiên, vào lúc sắp chết, một số đông người đã tụ tập, vì họ nghĩ ngài là một vị A-la-hán, và rằng ngài sắp nhập vô dư Niết-bàn (*Parinibibbāna*), mặc dù trong thực tế ngài vẫn là một phàm nhân. Khi người đệ tử của ngài nói cho ngài biết là có rất nhiều người đã tụ tập, vì ngỡ rằng ngài sắp bát Niết-bàn, thì trưởng lão nói: "Ôi, ta đã mong được thấy đức Phật Di Lặc trong tương lai, nhưng nếu một hội chúng lớn như thế này tụ tập, thì để ta thiền thử", và ngài hành minh sát. Lúc này ngài đã thay đổi ý định, hơn nữa trong những kiếp quá khứ ngài chưa nhận được một lời thọ ký nào cả, nên chẳng mấy chốc ngài đắc A-la-hán. Trong thời đức Phật (Thích Ca), không đề cập đến một trường hợp thọ ký xác định cho một vị bồ tát nào cả ngoại trừ đức bồ tát Di Lặc, lúc đó là một vị tỳ khưu tên Ajita. Tam tạng (Tipitaka) cũng không nói

đến việc khi nào thì vị Phật sau đức Phật Di Lặc sẽ xuất hiện, nên chúng ta không thể nói được là trong thời kỳ đức Phật có bao nhiêu vị bồ tát.

Hỏi 5.5: *Liệu có thể hành giải thoát đạo (vimutti magga) và bồ tát đạo (con đường trở thành Phật) đồng thời được không? Nếu được, pháp môn ấy là gì?*

Đáp 5.5: Giải thoát (*vimutti*) là thoát khỏi những phiền não hay vòng luân hồi (*samsāra*). Khi một vị bồ tát thành Phật, họ thoát khỏi vòng luân hồi vào lúc Bát Niết-bàn (*Parinibbāna*). Nếu hành giả là một vị Thinh văn (*sāvaka*), cố gắng đắc A-la-hán thánh quả và thành công, hành giả cũng sẽ thoát khỏi vòng luân hồi vào lúc Bát Niết-bàn của mình. Một người không thể vừa thành một vị Phật vừa thành một vị Thinh văn được. Họ phải chọn một trong hai, nhưng cả hai đều thoát khỏi vòng luân hồi khi họ đạt đến quả vị A-la-hán. Con đường để đạt đến A-la-hán thánh đạo cũng đã là đạo lộ giải thoát cuối cùng rồi (*vimutti magga*) vậy. ***Hỏi 5.6:*** *Pháp môn (thiền) này chỉ để giải thoát, hay nó cũng dành cho bồ tát đạo nữa?*

Đáp 5.6: Cho cả hai. Trong một bài giảng trước, chúng ta đã đề cập đến việc đức Phật Sakyamuni (Thích Ca Mâu ni) khi còn là bồ tát trong các kiếp quá khứ đã từng làm tỳ khưu chín kiếp. Nếu nhìn lại pháp hành của ngài trong chín kiếp làm tỳ khưu ấy, chúng ta sẽ thấy là gồm tam học: Giới, Định, và Tuệ. Đức bồ tát có thể hành và đắc tám thiền chứng, ngũ thông và minh sát cho đến hành xả tuệ.

Hiện nay hành giả cũng đang tu tập Chỉ-Quán dựa trên giới hạnh. Khi đã thực hành tam học Giới - Định - Tuệ cho đến hành xả tuệ, hành giả có thể chọn một trong hai con đường. Nếu muốn giải thoát, hành giả có thể chọn con đường đi đến Niết-bàn (A-la-hán); còn muốn trở thành một vị bồ tát, hành giả có thể chọn con đường bồ tát: không có vấn đề gì cả.

Hỏi 5.7: *Tất cả những thiện nghiệp và ác nghiệp của một vị A-la-hán có nhất thiết phải chín mùi (cho quả) trước khi vị ấy bát Niết-bàn không?*

Đáp 5.7: Không phải tất cả. Một số thiện nghiệp hay ác nghiệp nào đó có thể thành thục và cho quả của chúng. Nếu những nghiệp nào không chín mùi chúng sẽ không cho quả, và được gọi là "vô hiệu nghiệp" (*ahosi kamma*). Chẳng hạn, bất thiện nghiệp của một trong những kiếp

quá khứ mà tôn giả Mục Kiền Liên tạo đã cho quả ngay trước khi bát Niết-bàn của ngài. Một trong những tiền kiếp trước, tôn giả đã cố gắng sát hại cha mẹ mù lòa của mình nhưng không thành công. Do ác nghiệp đó, ngài chịu khổ trong địa ngục qua hàng ngàn năm, và khi thoát khỏi địa ngục, ngài còn bị người ta giết trong khoảng hai trăm kiếp nữa. Trong mỗi kiếp bị giết ấy, sọ của ngài đều bị nghiền nát. Thậm chí trong kiếp cuối cùng, từng đốt xương trong thân ngài cũng bị nghiền nát, kể cả xương sọ.

Tại sao vậy? Nghiệp bất thiện đã chín mùi. Trừ phi các thiện nghiệp và bất thiện nghiệp đã chín mùi, còn không chúng sẽ không tạo ra quả báo được. Chúng chỉ là nghiệp (*kamma*) theo tên gọi mà thôi.

Hỏi 5.8: *Sau khi giác ngộ, có phải đức Phật đã nói, "Ban đầu tất cả chúng sinh đều có trí tuệ và những đức khác của Như Lai (Tathāgata) đúng không?*

Đáp 5.8: Hiện nay quí vị đều chấp nhận rằng đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã thành đạt sự giác ngộ viên mãn. Quí vị nên xét lại xem những đức giải thoát của Như Lai có hiện diện trong mọi chúng sinh hay không, đặc biệt là trong chính quí vị. Quí vị có bất kỳ một đức tính nào của Như Lai hay không?

Hỏi 5.9: *Tưởng không (sunnatā) của vị A-la-hán trong ngũ uẩn của chính mình có đồng như tưởng không của ngài nơi các pháp vô tình bên ngoài không?Niết-bàn có đồng như nhập vào không (tánh) không?*

Đáp 5.9: Tưởng không trong ngũ uẩn của chính mình và tưởng không trong các pháp vô tình bên ngoài giống nhau.

Niết-bàn được mệnh danh không tánh (*sunnatā*) là do "đạo". Khi một hành giả tuệ tri các hành (*sankhāna dhamma*) là vô ngã, vànếu vào lúc vị ấy thấy Niết-bàn, thời đạo tuệ của vị ấy được gọi là không tánh giải thoát (*sunnatā vimokkha*). Đạo được gọi là không tánh giải thoát, thì đối tượng của đạo, tức Niết-bàn, cũng được gọi là không tánh. Ở đây không tánh giải thoát có nghĩa là thoát khỏi các phiền não nhờ thấy tính chất vô ngã của các hành.

Hỏi 5.10: *Có phải tất cả kinh điển đều do một mình đức Phật dạy không?*

Đáp 5.10: Hầu hết các kinh (*sutta*) trong Tam tạng đều do đức Phật dạy. Chỉ một ít bài kinh được nói là do các vị đệ tử của ngài như tôn giả Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Đại Ca Chiên Diên và Ānanda thuyết. Nhưng các bài kinh do các vị đệ tử thuyết cũng có cùng ý nghĩa như chúng đã được đức Phật dạy. Bằng chứng cho chấy là trong một vài bản kinh ấy đức Phật đã tỏ ý tán thành bằng cách nói lên lời *Sādhu* (lành thay), như trong kinh "Đại Ca Chiên Diên Nhứt Dạ Hiền Giả" của Trung Bộ chẳng hạn. [34]

Hỏi 5.11: *Do chúng ta không thể thấy đức Phật trong lúc nhập định, nếu nhờ năng lực thần thông chúng ta thấy ngài thì chúng ta có thể trao đổi pháp (dhamma) vơi ngài được không?*

Đáp 5.11: Không, hành giả không thể làm thế được. Chúng ta biết có một loại thần thông được gọi là "túc mệnh thông" (*pubbenivasānussati*). Nếu một người có được thần thông này, và gặp một vị Phật trong kiếp quá khứ nào đó của mình, họ có thể thấy sự kiện đó chỉ như một kinh nghiệm quá khứ, chứ không phải là một kinh nghiệm mới. Nếu có trao đổi pháp, thì cũng chỉ là những câu hỏi và câu trả lời cũ, chứ không thể là những câu hỏi và trả lời mới được.

-ooOoo-

[1] Như vậy Danh bao gồm 1 tâm + 52 tâm sở = 53 loại Danh.

[2] Chi tiết về 89 loại tâm, xem ở trên.

[3] Về 4 cảnh giới, xem ghi chú ở trên.

[4] Chi tiết liên quan đến *Bhavaṅga*, xem câu trả lời 3.12 và bảng 4 & 5 [5] Xem lại bảng 5

[6] Vấn đề Ý căn bắt tất cả mọi đối tượng, xem phần trích dẫn Kinh "*Unnābha Brahmin*" trên

[7] Xem bảng 6.

[8] Đối với các thiền vô sắc, hành giả không nên phân biệt "Phi tưởng phi phi tưởng xứ thiền" vì

rất tinh tế.

[9] Xem Vs T1.XVIII "*Diṭṭhi Visuddhi Niddesa*" D664 (Mô tả về Kiến Tịnh)

[10] MI.10 "*Satipatthāna Sutta*" (Kinh Niệm Xứ). Theo cách này, vị ấy trú quán tâm kể như tâm bên trong, hoặc vị ấy trú quán tâm kể như tâm bên ngoài. Đây không phải là Tha Tâm thông (*ceto - pariya - nāna*) mà là năng lực Minh Sát. Vì vậy, thường thì không thể phân biệt danh bên ngoài một cách chi tiết được. Xem lại phần trích dẫn "*Aggregates Suttas*" trên.

[11] Tiến trình tâm thiền ở đây là tiến trình tâm thiền sắc giới (*rūpavacara*)

[12] Ba mươi bốn tâm hành trong sơ thiền là tâm thiền và ba mươi ba tâm sở của nó (các chữ in đậm là 5 thiền chi). 1 - Tâm (thức), 2 - Xúc, 3 - **Thọ (lạc)**, 4 - Tưởng, 5 - Tư, 6 - **Nhất tâm**, 7 - Mạng căn, 8 - Tác ý, 9 - **Tầm**, 10 - **Tứ**, 11 - Thắng giải, 12 - Cần, 13 - **Hỷ**, 14 - Dục, 15 - Tín, 16 - Niệm, 17 - Tàm, 18 - Quý, 19 - Vô tham, 20 - Vô sân, 21 - Xả trung tánh,, 22 - Tịnh thân, 23 - Tịnh tâm, 24 - Khinh thân, 25 - Khinh tâm, 26 - Nhu thân, 27 - Nhu tâm, 28 - Thích thân, 29 - Thích tâm, 30 - Thuần thân, 31 - Thuần tâm, 32 - Chánh thân, 33 - Chánh tâm, 34 - Tuệ quyền.

[13] Ba cõi: 1 - dục giới (*kāmāvacara*), gồm nhân giới, thiên giới và khổ giới, 2 - Sắc giới (*rūpāvacara*) gồm các phạm thiên giới với sắc rất vi tế, 3 - Vô sắc giới (*arūpavacara*), ơ đây chỉ có danh.

[14] Khi phân biệt sắc, tất cả những loại sắc này cần phải được phân biệt. Trong bài giảng số 4 "Làm thế nào để phân biệt sắc" đã giải thích rõ điều này. Đối với các sắc thực và sắc không thực, xem lại bảng 1
[15] Chi tiết, xem bảng 5 & 6.

[16] Cần phải hiểu rằng cho đến lúc này các loại tâm siêu thế vẫn chưa đạt đến.

[17] Sáu loại tổng hợp sắc căn bản: 1- các tổng hợp sắc có mắt là thứ mười, 2- các tổng hợp sắc có thân là thứ mười, 3- các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười, 4- các tổng hợp tám do tâm sanh, 5- các tổng hợp tám do thời tiết sanh, và 6- các tổng hợp sắc do vật thực sanh - xem lại

ở trên.

[18] Mặc dù trong thực tế hành giả đã phân biệt sáu mươi ba loại sắc rồi, song ở đây hành giả chỉ phân biệt năm mươi bốn loại. Tại sao hành giả phải làm điều này đã được giải thích chi tiết ở trên.

[19] Về 28 loại sắc, xem lại trên

[20] Về 53 loại danh, xem ghi chú cuối trang ở trên

[21] Bốn thiền sắc giới và thiền vô sắc.

[22] Vis. XI "*Samādhi Niddesa*" B.362 (Mô tả Định I. 120)

[23] Chi tiết, xem lại trên

[24] Xem lại ở trên

[25] Chi tiết, xem Vs. XII, "*Iddhividha Niddesa*"

[26] Xem sau, để biết thêm chi tiết về "Sanh Diệt Trí"

[27] Vs. XXIII "*Nirodhasamāpatti katha*" B879 (Thích giải Diệt tận định) N43

[28] *Aniccanti khandhapancakam ... pancakkhandhā aniccati* (Vbh.A.II.I "*Suttantabhājaiya vannanā*)

[29] D.II.9 "*Mahāsatipatthāna Sutta*"

[30] U.I.10 "*Bāhiya Sutta*"

[31] Về bốn loại người đạt đến Niết-bàn, xem lại ở trên; đối với bốn loại A-la-hán thánh đạo, xem câu trả lời 4.7

[32] D.III.6 "*Pasādika Sutta*" [33] Vs.I "*Pathamasita pancakam*" B20

[34] M.III. 133 "*Mahākaccāyana Bhaddekaratta Sutta*"

Phụ bảng 5 – NGŨ MÔN LỘ TRÌNH TÂM (Pañcadvāra vīthi) – Lấy tiến trình nhãn môn làm ví dụ.[1]

	TIẾN TRÌNH NHẬN THỨC QUA NHÃN MÔN – CAKKHU DVARĀ VĪTHI																	
Căn = Vật **Vatthu**	TÂM (TRÁI TIM) Hadaya					NHÃN Cakkhu												
	⇨ ⇨ ⇨	1 ⇨	2 ⇨	3 ⇨	4 ⇨	5 ⇨	6 ⇨	7 ⇨	8 ⇨	9 ⇨	10 ⇨	11 ⇨	12 ⇨	13 ⇨	14 ⇨	15 ⇨	16 ⇨	17 ⇨	⇨ ⇨ ⇨ ⇨
Cảnh **Arammaṇa**	Nghiệp (Kamma) Nghiệp tướng (Kamma nimitta) hoặc Thú tướng (Gatinimitta)				Cảnh Sắc (Màu) Rūpārammaṇa	Cảnh Sắc (Màu) Rūpārammaṇa	Cảnh Sắc (Màu) Rūpārammaṇa	Cảnh Sắc (Màu) Rūpārammaṇa	Cảnh Sắc (Màu) Rūpārammaṇa									Nghiệp Nghiệp tướng Thú tướng
Tâm **Citta**	Hữu phần Bhavaṅga	Hữu phần vừa qua Atītā Bhavaṅga	Hữu phần rung động Bhavaṅga calana	Hữu phần dứt dòng Bhavaṅga upaccheda	Ngũ môn hướng Pañca-dvārā vajjhana	Nhãn thức Cakkhu viññāṇa	Tiếp thọ Sampa ṭicchana	Suy đạc Santī rana	Quyết định Votha-pana	1st Tốc hành tâm Javana	2nd Tốc hành tâm Javana	3rd Tốc hành tâm Javana	4th Tốc hành tâm Javana	5th Tốc hành tâm Javana	6th Tốc hành tâm Javana	7th Tốc hành tâm Javana	1st Thập dị Tadā-rammaṇa	2nd Thập dị Tadā-rammaṇa	Hữu phần Bhavaṅga
	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑	↓I↑

- Ngũ môn lộ trình của nhãn môn (nhĩ, tỷ, thiệt và thân môn) có cùng cấu trúc, với đối tượng tương ứng của chúng. Các thành phần và trình tự của tiến trình nhận thức ngũ môn (ngũ môn lộ trình) là như nhau đối với tất cả và hợp theo qui luật tự nhiên của tâm (*Citta-niyama*)

- Thời gian (tồn tại) của một tâm gọi là sát na tâm (*citta kkhaṇa*). Tuổi thọ của sắc bằng mười bảy sát na tâm.

- Mỗi tâm (*citta*) có một giai đoạn sanh (*uppda*) [↓], một giai đoạn trú (*ṭhiti*) [I], và một giai đoạn diệt (*bhaṅga*) [↑]

- Đối tượng của tâm hữu phần y hệt như nhau suốt kiếp sống. Nó chính là đối tượng của tốc hành tâm cuối cùng thuộc kiếp trước.

- Giữa mỗi tiến trình tâm thường có một số bất định các tâm hử phần khởi lên, tùy theo người. Đức Phật có rất ít tâm hử phần giữa mỗi tiến trình tâm.

Phụ bảng 6 – Ý MÔN LỘ TRÌNH TÂM (*Manodvāra vīthi*) – Với cảnh Sắc làm ví dụ.

Ý MÔN LỘ TRÌNH TÂM - MANODVĀRA VĪTHI											
Căn = Vật Vatthu	TÂM (TRÁI TIM) - HAYDAYA										
	⇨ ⇨ ⇨	1 ⇨	2 ⇨	3 ⇨	4 ⇨	5 ⇨	6 ⇨	7 ⇨	8 ⇨	9 ⇨	10⇨	⇨ ⇨ ⇨
Đối tượng Arammaṇa	Nghiệp (Kamma) Nghiệp tướng (Kamma nimitta) hoặc Thú tướng (Gatinimitta)	Cảnh Sắc (Màu) Rūpārammaṇa			Cảnh Sắc (Màu) Rūpārammaṇa			Cảnh Sắc (Màu) Rūpārammaṇa				Nghiệp Nghiệp tướng Thú tướng
Tâm Citta	Hữu phần Bhavaṅga ↓I↑	Ý môn hướng Manodvārā vajjhana	1st Tốc hành tâm Javana ↓I↑	2nd Tốc hành tâm Javana ↓I↑	3rd Tốc hành tâm Javana ↓I↑	4th Tốc hành tâm Javana ↓I↑	5th Tốc hành tâm Javana ↓I↑	6th Tốc hành tâm Javana ↓I↑	7th Tốc hành tâm Javana ↓I↑	1st Thập dị Tadā-rammaṇa ↓I↑	2nd Thập dị Tadā-rammaṇa ↓I↑	Hữu phần Bhavaṅga ↓I↑

Tiến trình nhận thức Ý môn (Ý môn lộ trình tâm) có thể khởi lên với một trong năm tiến trình ngũ môn đi trước; chúng cũng có thể khởi lên với tiến trình ý môn đi trước. Các thành phần và trình tự của tiến trình nhận thức là như nhau cho tất cả (lộ ý): theo quy luật tự nhiên của tâm (*citta niyama*)

Mỗi tâm có 3 giai đoạn sanh [↓], trú [I], và diệt [↑]

Đối tượng của hữu phần hoàn toàn giống nhau trong suốt kiếp sống. Đó là đối tượng của tốc hành tâm cuối cùng thuộc kiếp trước.

Giữa mỗi tiến trình nhận thức có một số tâm hữu phần bất định khởi lên, tùy người. Một vị Phật có rất ít tâm hữu phần giữa mỗi lộ tâm.
Cái "Biết" của mỗi tiến trình nhận thức được thực hiện bởi bảy tốc hành tâm.

Sau tiến trình nhận thức đầu tiên (tiến trình nhận thức ngũ môn), thì một chuỗi tiến trình Ý môn sẽ theo sau. Toàn bộ phương thức diễn tiến như sau:

1. Tiến trình nhận thức ngũ môn 'đón lấy' đối tượng; trong trường hợp con mắt và cảnh sắc, nó chỉ nhận ra rằng có sắc vậy thôi.

2. Tiến trình Ý môn nhận thức màu sắc ấy, so sánh màu sắc hiện tại với một màu nào đó ở quá khứ; biết được màu sắc quá khứ.

3. Tiến trình Ý môn biết được màu đó là gì rồi; biết tên của màu ấy.

4. Tiến trình Ý môn biết 'ý nghĩa' của đối tượng; thấy toàn bộ hình ảnh, khái niệm, được quyết định bởi kinh nghiệm quá khứ (do 'tưởng'-*saññā*)

5. Tiến trình Ý môn đánh giá và cảm nhận. Đây mới là sự mở đầu của nhận thức thực thụ, khi vọng tưởng (*papañca*) xảy ra thì nghiệp (*kamma*) được thực hiện, như chúng ta tưởng tri đối tượng là thường, lạc, ngã v.v...

(Tiến trình nhận thức Ý môn thuộc Minh Sát (*Vipassana*) thấy các đối tượng là vô thường, khổ, vô ngã...

6. Với cùng đối tượng này, sẽ khởi lên vô số tiến trình tâm (hành - *saṅkhara*) để tăng cường nhận thức.

Chính từ tiến trình nhận thức thứ năm trở đi mới có cái biết về sự thực chế định (khái niệm): 'đàn ông', 'đàn bà', 'bình', 'chậu', 'vàng', 'bạc' v.v... Và cũng từ tiến trình đó trở đi các trạng thái tâm thiện khởi lên từ như lý tác ý, với lòng kính trọng bậc thầy của mình, ảnh tượng Phật hay vị Tỳ khưu chẳng hạn; hoặc các trạng thái tâm bất thiện khởi lên từ phi lý tác ý, với sự luyến ái

chồng, vợ, con cái, tài sản... chẳng hạn. Tiến trình sẽ tiếp tục cho đến khi tâm hướng đến một đối tượng mới.

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 6 Làm thế nào để thấy những mắc xích của Duyên Khởi

Trong bài giảng vừa rồi, chúng ta đã bàn về cách phân biệt danh (*nāma*) và trong bài trước, chúng ta cũng đã bàn về cách phân biệt sắc (*rūpa*). Nếu hành giả có thể phân biệt được danh và sắc theo cách đã mô tả, hành giả cũng sẽ phân biệt được các nhân của chúng. Điều này có nghĩa là phân biệt được duyên khởi của các pháp (*paticcasammuppāda*). Duyên khởi ở đây muốn nói về cách các nhân và quả đã hoạt động như thế nào qua ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai.

Đức Phật dạy bốn cách để phân biệt duyên khởi tùy theo căn tánh của người nghe, và còn có một pháp thứ năm nữa do Tôn giả Xá Lợi Phất giảng được ghi lại trong Vô Ngại Giải Đạo (*Patisambhidāmagga*) [1]. Muốn giải thích những phương pháp này một cách chi tiết sẽ phải mất một khoảng thời gian, vì thế chúng ta sẽ chỉ tập trung vào hai phương pháp mà tại thiền viện Pa Auk tôi thường dạy cho hầu hết các thiền sinh. Đó là pháp môn thứ năm của Tôn giả Xá Lợi Phất và pháp môn thứ nhất do đức Phật dạy trong "Kinh Đại Duyên" thuộc Trường Bộ và "Phẩm Nhân Duyên" trong Tương Ưng Bộ. [2]

Cả hai phương pháp đều liên quan đến việc phân biệt năm uẩn hiện tại, quá khứ và vị lai [3]. Phân biệt uẩn nào trong đó là nhân và uẩn nào là quả. Khi hành giả có thể làm được điều này rồi, hành giả cũng có thể học để biết cách phân biệt duyên khởi theo những phương pháp khác mà kinh và chú giải dạy.

Phương pháp thứ năm

Tam Luân Trong Duyên Khởi

Duyên khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên (*paticcasammuppāda*) gồm mười hai chi phần. [4]

Mười hai chi phần này có thể nói là gồm ba luân (vòng) - hai vòng thuộc về nhân (năm nhân)

và một vòng thuộc quả (năm quả). [5]

1. Phiền não luân (*Kilesavaṭṭa*)

- Vô minh (*avijjā*)
- Ái (*taṇhā*)
- Thủ (*upādāna*)

2. Nghiệp luân (*Kammavaṭṭa*)

- Hành (*saṅkhāra*)
- Nghiệp hữu (*kammabhava*)

3. Quả luân (*Vipākavaṭṭa*)

- Thức (*viññāṇa*)
- Danh Sắc (*nāma rūpa*)
- Lục nhập (*salāyatana*)
- Xúc (*phassa*)
- Thọ (*vedanā*)

Phiền não luân là nhân cho nghiệp luân, mà nghiệp luân này là nhân cho quả luân, nói cách khác, đó là sanh, già, chết (các chi phần thứ 11 và 12). Việc phân biệt duyên khởi đòi hỏi phải thấy được trình tự xoay của ba luân (vòng) này, và khởi đầu với sự phân biệt quá khứ.

Hành Giả Phân Biệt Quá Khứ Của Mình Như Thế Nào?

Để phân biệt quá khứ, hành giả bắt đầu bằng việc cúng dường hương hoa hoặc đèn nến tại một ngôi tháp (thờ Xá lợi), hoặc ảnh tượng đức Phật. Hành giả nên nguyện được tái sanh theo ý muốn, như nguyện trở thành một tỳ khưu, một tu nữ, một người nam, một người nữ hay chư thiên chẳng hạn.

Sau đó, hành giả sẽ đi ngồi thiền, phát triển định và lần lượt phân biệt danh-sắc bên trong

cũng như bên ngoài. Đây là điều cần thiết bởi vì nếu hành giả không thể phân biệt được danh-sắc bên ngoài thì sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong việc phân biệt danh-sắc quá khứ. Lý do là vì phân biệt danh-sắc quá khứ cũng tương tự như phân biệt danh-sắc bên ngoài vậy.

Kế tiếp, hành giả phải phân biệt danh-sắc xuất hiện khi đang thực hiện việc cúng dường tại tháp thờ Xá lợi hay hình tượng Phật, như thể đó là các đối tượng bên ngoài. Khi làm điều này, hình ảnh của hành giả lúc đang cúng dường sẽ xuất hiện, hành giả phải phân biệt tứ đại trong hình ảnh đó.

Khi hình ảnh này phân tán ra thành những tổng hợp sắc (*rūpa kalāpa*), hành giả phải phân biệt tất cả sắc pháp thuộc sáu môn, đặc biệt là 54 sắc trong tâm - căn. [6] Lúc ấy, hành giả có thể sẽ phân biệt được tâm hữu phần và nhiều tiến trình ý môn khởi lên ở giữa. Hành giả nên nhìn vào các tiến trình ý môn ấy, quán sát cho đến khi thấy ra tiến trình ý môn thuộc phiền não luân với hai mươi tâm hành trong mỗi sát-na tâm tốc hành và tiến trình ý môn thuộc nghiệp luân với ba mươi bốn tâm hành trong mỗi sát-na tâm tốc hành.

Ở đây, chúng ta có thể minh họa với một ví dụ thực tiễn, trường hợp đang cúng dường hương, hoa, đèn, nến trước một tượng Phật và phát nguyện được tái sanh thành một vị tỳ khưu.

Trong trường hợp này:

- Vô minh là ảo tưởng cho rằng "một vị tỳ khưu" thực sự hiện hữu.
- Tham ái là lòng ao ước và mong mỏi đời sống của một vị tỳ khưu.
- Thủ là sự chấp trước vào đời sống đó.

Ba chi phần vô minh, ái, thủ này được tìm thấy trong các tâm tạo thành vòng phiền não (*kilesavaṭṭa*).
Nếu hành giả nguyện được sanh làm người nữ:

- Vô minh là ảo tưởng cho rằng "người nữ" thực sự hiện hữu.
- Ái là lòng mong ước và khát khao cuộc sống làm người nữ.
- Thủ là sự chấp trước vào đời sống người nữ ấy.

Trong các ví dụ trên, hành (*saṅkhāra*) là tư thiện [7] (*kusalacetanā*) về sự cúng dường, và nghiệp (*kamma*) là nghiệp lực của chúng. Cả hai được tìm thấy trong các tâm tạo nên vòng nghiệp luân (*kammavaṭṭa*) của duyên khởi.

Như vậy, khi hành giả có thể phân biệt được danh-sắc của nghiệp luân và phiền não luân thuộc quá khứ gần rồi, hành giả nên đi ngược trở về quá khứ xa hơn, tức là về một điểm thời gian nào đó trước lúc cúng dường và phân biệt danh-sắc giống như trên đã làm. Tiếp tục đi ngược xa thêm chút nữa và lập lại tiến trình. Theo cách như vậy, hành giả phân biệt danh-sắc của một ngày trước, một tuần trước, một tháng trước, một năm trước, hai năm trước, ba năm trước, v.v... Cuối cùng, có thể hành giả sẽ phân biệt ngay trở lại thời điểm của kiết sanh thức (*paṭisandhi citta*) phát sanh vào lúc thụ thai trong kiếp hiện tại của hành giả. [8]

Khi đi tìm các nhân của sự thụ thai, hành giả phải đi ngược xa hơn nữa để thấy, hoặc là danh-sắc thuộc thời cận tử trong kiếp trước của hành giả, hoặc đối tượng của tốc hành tâm cận tử (*maraṇā sanna javana citta*).

Có ba đối tượng khả dĩ cho tốc hành tâm cận tử là:

1. Nghiệp (*kamma*). Có những ý nghĩ tạo ra một hành động thiện hoặc ác đặc biệt trong quá khứ, như bố thí hoặc sát sanh chẳng hạn.

2. Nghiệp tướng (*kammanimitta*). Ở đây có thể là một ngôi tháp, một vị tỳ khưu, hương hoa hoặc một đối tượng cúng dường.

3. Thú tướng (*gatinimitta*). Nơi hành giả phải thọ sanh. Đối với trường hợp sanh lại làm người thì đó là bào thai của người mẹ tương lai và thường có màu giống như một tấm thảm đỏ.

Đối tượng xuất hiện do nghiệp lực tạo ra kiết sanh thức (*paṭisandhicitta*) [9]. Khi hành giả phân biệt điều này, có thể hành giả cũng sẽ phân biệt được các hành và nghiệp vốn tạo ra các uẩn thuộc về quả (*vipāka*) của kiếp này và vô minh, ái, thủ kiếp trước [10]. Sau đó, hành giả nên phân biệt các tâm hành (danh pháp) khác của vòng nghiệp luân và phiền não luân.

Những Ví Dụ

Một Nữ Hành Giả Phân Biệt Điều Gì?

Để làm cho vấn đề sáng tỏ hơn, chúng tôi đưa ra ví dụ về những gì một nữ hành giả có thể phân biệt. Khi nữ hành giả này phân biệt danh-sắc vào lúc cận tử, cô ta thấy được nghiệp của một nữ nhân đang cúng dường trái cây đến một vị tỳ khưu. Bắt đầu với tứ đại, cô xem xét thêm nữa danh-sắc của nữ nhân đó. Cô thấy rằng nữ nhân ấy là một thôn nữ rất nghèo và thất học. Người này đã suy nghĩ về sự đau khổ của mình và thực hiện việc cúng dường đến một vị tỳ khưu với ước nguyện được tái sanh làm một người nữ có học trong một thành phố lớn.

Trong trường hợp này:

- Vô minh (*avijjā*) là ảo tưởng cho rằng một nữ nhân có học thức ở thành phố lớn thực sự hiện hữu.
- Mong ước khát khao kiếp sống làm người nữ học thức là ái (*taṇhā*).
- Sự chấp trước vào kiếp sống làm người nữ học thức là thủ (*upādāna*).
- Tư thiện (*kusalacetanā*) cúng dường trái cây đến một vị tỳ khưu là hành (*saṅkhāra*).
- Nghiệp (*kamma*) là nghiệp lực của chúng.

Trong kiếp này hành giả là một người nữ có học thức sống trong một thành phố lớn ở Myanmar (Miến Điện). Cô có thể (với chánh kiến) trực tiếp phân biệt được bằng cách nào nghiệp lực cúng dường trái cây trong kiếp trước của cô đã cho ngũ uẩn dị thục trong kiếp này.

Khả năng phân biệt các nhân và quả theo cách này được gọi là Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*).

Một Hành Giả Nam Phân Biệt Những Gì?

Đây là một ví dụ hơi khác một chút. Một nam nhân phân biệt thấy rằng quanh thời cận tử tốc

hành tâm (*maraṇā sanna javana citta*) có bốn nghiệp tranh nhau. Đó là nghiệp dạy kinh, nghiệp thuyết pháp, nghiệp hành thiền và cuối cùng là nghiệp dạy thiền. Khi vị này thẩm sát xem nghiệp nào trong bốn nghiệp này đã tạo ra năm uẩn dị thục của kiếp này thì thấy rằng đó là nghiệp hành thiền. Khi thẩm sát thêm (để phân biệt đề mục thiền nào mình đã hành), vị ấy thấy đó là thiền minh sát (*vipassanā*) thấy vô thường, khổ và vô ngã trong danh-sắc. Thẩm sát thêm nữa, vị ấy thấy rằng, trước và sau mỗi thời tọa thiền, vị ấy đã nguyện được tái sanh lại làm người nam, được xuất gia làm tỳ khưu và là một tỳ khưu làm công việc hoằng pháp.

Trong trường hợp này:

- Vô minh là ảo tưởng cho rằng một nam nhân, một vị sư, hoặc một vị sư làm công việc hoằng pháp là thực tại cùng tột (chân đế).
- Ái là ao ước khát khao để được như vậy.
- Thủ là chấp trước vào đó.
- Hành là những hành động thuộc tu tập minh sát.
- Nghiệp là nghiệp lực của chúng (những hành động ấy).

Hành Giả Phân Biệt Các Kiếp Của Quá Khứ Thêm Nữa Như Thế Nào?

Khi hành giả đã có thể phân biệt được kiếp quá khứ gần nhất của mình theo cách này, đồng thời có thể thấy năm nhân tiền kiếp là vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp và năm quả của chúng trong kiếp hiện tại là kiết sanh thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ rồi, hành giả cần phải phân biệt lui dần trở lại kiếp thứ hai, thứ ba, thứ tư và có thể lui lại càng nhiều (kiếp quá khứ) bao nhiêu càng tốt theo cùng cách thức như trên.

Nếu hành giả phân biệt một kiếp quá khứ hoặc tương lai trong cõi Phạm Thiên (*Brahma*), hành giả sẽ chỉ thấy ba căn - nhãn, nhĩ và ý - trái với sáu căn mà bình thường vẫn thấy ở các cõi chư thiên và nhân loại.

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tương Lai?

Một khi năng lực minh sát trí này đã được phát triển (nhờ phân biệt các nhân và quả qua các

kiếp quá khứ ấy), hành giả có thể phân biệt các nhân và quả trong các kiếp tương lai theo cùng cách thức như thế. Tương lai mà hành giả sẽ thấy, tất nhiên vẫn có thể thay đổi, là kết quả của cả các nhân quá khứ lẫn hiện tại mà một trong số đó là "thiền" hành giả đang hành [11]. Để phân biệt tương lai, hành giả bắt đầu bằng cách phân biệt danh-sắc hiện tại rồi nhìn vào tương lai cho đến thời điểm chết trong kiếp này. Lúc đó, một nghiệp, hoặc nghiệp tướng hay thú tướng sẽ xuất hiện do sức mạnh của một nghiệp đặc biệt nào đó hành giả đã thực hiện trong kiếp này. Có thể lúc ấy hành giả sẽ phân biệt được danh-sắc kiết sanh (*paṭisandhi nāma rūpa*) vốn sẽ được tạo ra trong kiếp tương lai [12].

Hành giả phải cố gắng phân biệt được thật nhiều kiếp sống trong tương lai sao cho đến kiếp vô minh diệt không còn dư tàn. Điều này xảy ra cùng với sự chứng đắc A-la-hán Thánh đạo (*Arahattamagga*) của hành giả. Như vậy, hành giả cứ tiếp tục phân biệt vào trong tương lai cho đến khi thấy được rằng năm uẩn, danh-sắc diệt không còn dư tàn, nghĩa là, vào cuối của kiếp đắc A-la-hán, lúc Bát Niết-bàn hay nhập Vô Dư Niết-bàn của hành giả. Lúc đó hành giả sẽ thấy rằng với sự diệt của vô minh, danh-sắc cũng diệt, đồng thời hành giả cũng thấy ra sự diệt hoàn toàn của các pháp (*dhamma*), đó là không còn tái sanh nữa.

Theo cách này hành giả phân biệt năm uẩn thuộc quá khứ, hiện tại và vị lai, và cũng phân biệt luôn tương quan nhân quả của chúng. Đây là những gì chúng ta gọi là phương pháp thứ năm, do Tôn giả Xá Lợi Phất dạy. Sau khi hoàn tất việc phân biệt, lúc này hành giả có thể học cách chúng ta gọi là phương pháp thứ nhất, một trong bốn phương pháp do đức Phật dạy.

Phương Pháp Thứ Nhất

Phương pháp thứ nhất [13] của phân biệt duyên khởi hay thập nhị nhân duyên (*paticcasamuppāda*) qua ba kiếp sống và theo chiều thuận. Phương pháp này bắt đầu với các nhân trong kiếp quá khứ, đó là vô minh và hành. Hai nhân tạo ra quả trong kiếp hiện tại: dị thục thức (bắt đầu với kiết sanh thức), danh sắc, lục nhập, xúc và thọ. Rồi, có các nhân trong kiếp này: ái, thủ, và hữu, tạo quả sanh, già, chết và mọi hình thức khác của khổ trong kiếp tương lai.

Hành giả phải tìm ra vô minh, ái và thủ trong vòng phiền não (luân), thấy ra nó tác động đến vòng nghiệp luân như thế nào, và rồi nghiệp lực của nghiệp luân này đến lượt nó tạo ra năm uẩn lúc thụ thai, và trong suốt kiếp sống ra sao.

Điều đó đã kết luận cho lời giải thích tóm lược của tôi về cách làm thế nào để phân biệt duyên khởi theo các phương pháp thứ nhất và thứ năm. Dĩ nhiên có rất nhiều chi tiết nữa mà hành giả có thể học ra qua việc thực hành với một bậc thầy thích hợp.

Khi đã phân biệt đầy đủ các nhân của danh-sắc trong quá khứ, hiện tại và vị lai rồi, hành giả kể như đã hoàn tất tuệ minh sát thứ hai, Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*).

*

HỎI ĐÁP 6

Hỏi 6.1: *Nếu một hành giả hành pháp niệm hơi thở (ānāpānasati) nhưng không thể thấy "tướng" (nimitta), họ cần phải kiểm tra lại thân và tâm như thế nào để có thể trở nên tốt hơn và nhập vào thiền (jhāna) được? Nói cách khác, thế nào là những điều kiện cần thiết để có một "nimitta"?*

Đáp 6.1: Thực hành thường xuyên là điều cần thiết đối với mọi loại thiền. Trong niệm hơi thở, hành giả phải có chánh niệm về hơi thở trong mọi oai nghi, và nhất là phải làm điều ấy với lòng tôn kính. Khi đi, đứng hoặc ngồi, không niệm đối tượng nào khác ngoài hơi thở, tức là hành giả
chỉ nên theo dõi hơi thở mà thôi. Cố gắng ngừng suy nghĩ, ngừng nói chuyện. Nếu hành giả cứ cố gắng liên tục theo cách này, sức tập trung của hành giả sẽ dần dần tốt hơn. Chỉ có định sâu và mạnh mẽ mới có thể tạo ra "tướng" (*nimitta*). Không có *nimitta*, đặc biệt là *paṭibhāganimittta* (tợ tướng), hành giả không thể đắc thiền (*jhāna*), vì đối tượng của thiền hơi thở (*ānāpāna jhāna's object*) là tợ tướng hơi thở.

H 6.2: *Oai nghi ngồi có ảnh hưởng gì đến khả năng tập trung và nhập thiền đối với người mới hành thiền không? Có nhiều hành giả ngồi thiền trên một cái ghế nhỏ, họ có thể nhập thiền được*

không?

Đáp 6.2: Oai nghi ngồi rất tốt đối với những người mới hành thiền. Nhưng với những ai đã có đủ ba-la-mật (*pāramī)* trong niệm hơi thở rồi thì có thể nhập thiền ở bất kỳ oai nghi nào. Một vị hành giả thiện xảo (khéo léo) cũng có thể nhập thiền ở bất cứ oai nghi nào. Vì thế, họ có thể nhập thiền được khi đang ngồi trên ghế.

Tôn giả Xá Lợi Phất (*Sariputta*) và Tôn giả Tu Bồ Đề (*Subhūti*) là những điển hình cho việc này. Chúng ta biết, Tôn giả Xá Lợi Phất rất thành thạo trong việc nhập diệt tận định. Khi đi bát trong làng, Ngài luôn nhập thiền diệt tại mỗi nhà trước khi nhận phần cúng dường của họ. Ngài chỉ nhận của cúng dường sau khi đã xuất khỏi diệt tận định. Đó là hạnh nguyện của Ngài.

Tôn giả Tu Bồ Đề lại rất thành thạo trong thiền tâm từ. Ngài cũng nhập thiền tâm từ ở mỗi nhà trước khi nhận của cúng dường. Nghĩa là chỉ sau khi xuất khỏi thiền tâm từ, Ngài mới nhận phần cúng dường của thí chủ. Tại sao các Ngài làm vậy? Vì muốn cho thí chủ có được lợi ích cao nhất. Các Ngài biết rằng, nếu các Ngài làm thế thì thiện nghiệp vô lượng và thù thắng sẽ khởi lên
trong tiến trình tâm của các vị thí chủ. Các Ngài có lòng từ mẫn như vậy đối với những thí chủ cần phải được thế. Như vậy, họ có thể nhập thiền trong khi đang ở oai nghi đứng. Từ những ví dụ này hành giả có thể suy nghiệm về thiền hơi thở cũng theo cách tương tự.

Hỏi 6.3: *Đối tượng của tứ thiền hơi thở là gì? Nếu ở tứ thiền không còn hơi thở, làm thế nào có thể có một nimitta được?*

Đáp 6.3: Mặc dù không có hơi thở vô và hơi thở ra, nhưng ở tứ thiền hơi thở vẫn có tợ tướng (*paṭibhāganimitta*). Tợ tướng hơi thở ấy xuất phát từ hơi thở bình thường, tự nhiên. Đây là lý do vì sao đối tượng (của tứ thiền) vẫn là hơi thở vô - ra (*assāsa - passāsa*). Điều này đã được giải thích trong Phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo (*Visudhimagga Sub-commentary*) [14].

Hỏi 6.4: *Người hành thiền có thể nhập vào một thiền chứng vô sắc (arūpajhāna samāpatti),*

hoặc hành thiền tâm từ trực tiếp từ niệm hơi thở được không?

Đáp 6.4: Hành giả không thể nhập vào một thiền chứng vô sắc trực tiếp từ tứ thiền hơi thở được. Vì sao? Các thiền vô sắc, đặc biệt là Không vô biên xứ thiền (*ākāsānañcāyatana jhāna*), được đạt đến bằng cách loại bỏ một đối tượng *kasiṇa* nào đó. Sau khi loại bỏ đối tượng kasiṇa và tập trung vào khoảng không (*ākāsa*) còn lại thì đối tượng của Không vô biên xứ thiền sẽ xuất hiện. Khi hành giả thấy hư không, hành giả phải mở rộng nó ra dần dần. Và khi nó đã được mở rộng theo mọi hướng, đối tượng *kasiṇa* sẽ biến mất. Hành giả phải mở rông khoảng không ấy cho đến vũ trụ vô biên. Đó là đối tượng của Không vô biên xứ thiền. Thiền này đến lượt nó lại trở thành đối tượng của Thức vô biên xứ thiền (*viññānañcāyatana jhāna*). Sự phi hữu hay vắng mặt của Không vô biên xứ thiền là đối tượng của Vô sở hữu xứ thiền (*ākiñcaññāyatana jhāna*). Thiền này cuối cùng là đối tượng của Phi tưởng - phi phi tưởng xứ thiền (*neva saññā nā saññāyatana jhāna*). Như vậy, bốn thiền vô sắc đều dựa trên tứ thiền *kasiṇa* và đối tượng của nó. Không loại bỏ *kasiṇa* hành giả không thể đi vào các thiền vô sắc được. Do đó, nếu một hành giả hành niệm hơi thở đến tứ thiền rồi, muốn đi vào các thiền vô sắc, trước tiên vị ấy phải hành mười *kasiṇa* cho đến tứ thiền đã. Chỉ khi ấy hành giả mới có thể tiếp tục đi vào thiền vô sắc được [15].

Trường hợp hành giả muốn hành thiền tâm từ (*mettā bhāvanā*) từ tứ thiền hơi thở, hành giả có thể làm được không có vấn đề gì. Hành giả phải thấy được "người" là đối tượng của thiền tâm từ với ánh sáng của tứ thiền hơi thở. Nếu ánh sáng của hành giả không đủ mạnh, có lẽ cũng có một chút vấn đề. Tuy nhiên điều đó rất hiếm. Nếu sau khi đã đắc tứ thiền kasiṇa trắng, hành giả hành thiền tâm từ có thể sẽ nhanh chóng thành công. Đó là lý do vì sao ở đây chúng tôi dạy thiền kasiṇa trắng trước thiền tâm từ [16].

Hỏi 6.5: *Làm thế nào một người có thể quyết định được khi nào thì chết, đó là, chọn ngày giờ chết cho mình?*

Đáp 6.5: Nếu hành giả đã hành niệm hơi thở đến A-la-hán Thánh đạo, hành giả có thể biết chính xác ngày giờ nhập Niết-bàn của mình. Thanh Tịnh Đạo có đề cập trường hợp một vị

Trưởng lão nhập Vô Dư Niết-bàn (*parinibbāna*) lúc đang đi kinh hành. Đầu tiên, vị ấy vạch một đường trên
con đường kinh hành của mình rồi nói với các tỳ khưu bạn rằng mình sẽ nhập Niết-bàn khi đi đến vạch này. Điều đó đã xảy ra một cách chính xác như Ngài đã nói. Những vị không phải A-la hán cũng có thể biết được thọ mạng của họ nếu đã hành pháp duyên khởi (*paticcasamuppāda*),
tương quan giữa các nhân và quả của quá khứ, hiện tại và vị lai, nhưng không tuyệt đối chính xác như vị Trưỡng lão vừa đề cập. Tức là họ không biết chính xác thời gian, chỉ có thể biết trong giai đoạn nào thì họ sẽ chết vậy thôi.

Nhưng những người này không phải chết hoặc nhập Vô Dư Niết-bàn theo ý muốn của họ mà là hợp theo quy luật của nghiệp. Có một bài kệ do Tôn giả Xá Lợi Phất bày tỏ có thể cho chúng ta hiểu được điều này.

"*Nābhinandāmi jīvitaṃ, nābhinandāmi maraṇaṃ,*
kālañca patikankhāmi, nibbisaṃ bhatako yathā."

(Ta không vui thích sống, cũng không vui thích chết.
Ta chờ thời Niết-bàn, như người làm chờ lương.)

Khi một người mong mỏi được chết như vậy thì cái chết đó gọi là "chết do quyết định" (*adhimuttimaraṇa*). Cái chết này thường chỉ có các vị Bồ tát đã hoàn thiện mới có thể thực hiện. Tại sao các ngài làm vậy? Khi các ngài tái sanh thiên giới, nơi đây không có cơ hội để tu tập các ba-la-mật. Các ngài không muốn phí thời gian, vì thế mà có lúc các ngài quyết định chết (trước thời hạn) mong được tái sanh vào cõi nhân loại ngõ hầu tu tập các ba-la-mật.

Hỏi 6.6: *Nếu một ngày nào đó chúng ta bị chết trong một tai nạn, chẳng hạn như rớt máy bay, liệu lúc đó tâm chúng ta có thể "rời khỏi thân" để chúng ta không có sự đau đớn nào về thể xác không? Làm thế nào? Do năng lực hành thiền liệu người ta có thể không cảm thấy sợ hãi vào lúc đó và được giải thoát không? Mức độ định nào được đòi hỏi phải có?*

Đáp 6.6: Mức độ định cần phải có là định thuộc Biến Hóa Thần Thông (*iddhividha abhiññā*). Với năng lực ấy, hành giả có thể thoát khỏi hiểm nguy. Nhưng nếu hành giả có một bất thiện nghiệp đã chín mùi để sẵn sàng cho quả rồi thì không được. Hãy nhớ đến trường hợp của Tôn giả Mục Kiền Liên. Ngài rất thành thạo trong việc sử dụng thần thông. Thế nhưng, đúng cái ngày mà bất thiện nghiệp của Ngài đã chín mùi thì Ngài không thể nhập thiền được nữa. Đây không phải do phiền não hay triền cái ngăn ngại mà chỉ là do nghiệp bất thiện của Ngài đến lúc cho quả. Đó là lý do vì sao mà bọn thảo khấu có thể nghiền nát xương Ngài. Nghĩ rằng Ngài đã chết, bọn cướp bỏ đi. Và chỉ lúc đó, Ngài mới có thể nhập thiền trở lại, đồng thời phục hồi các thần thông của mình. Ngài quyết định (*adhiṭṭhāna*) rằng, thân này hãy nguyên vẹn trở lại, rồi đến thỉnh cầu đức Phật cho phép Ngài được nhập Niết-bàn. Sau đó, Ngài trở về ngôi chùa *Kalasīla* của Ngài và nhập Niết-bàn ở đó. Chúng ta thấy, trước tiên, nghiệp bất thiện của Ngài cho quả, rồi nó hết hiệu lực. Chỉ khi đó Ngài mới có thể phục hồi các thần thông của mình.

Như vậy, nếu hành giả không có nghiệp bất thiện sắp chín mùi, đồng thời có các năng lực thần thông thì có thể thoát khỏi tai nạn xảy ra. Tuy nhiên, với định lực của thiền bình thường và thiền minh sát không đủ để cứu hành giả khỏi sự hiểm nguy như vậy. Thực sự chúng ta có thể nói rằng, vì sao người này lại gặp tai nạn này chắc chắn phải do nghiệp bất thiện của họ đến lúc cho quả vậy thôi.

Tâm không thể "rời khỏi" thân vì tâm sanh nương vào một trong sáu căn. Sáu căn này là nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn. Những căn này nằm trong thân chúng ta. Một
tâm không thể khởi lên trong cõi nhân loại này mà không có căn. Đó là lý do vì sao nói tâm không thể rời khỏi thân [17].

Tuy nhiên, ở đây chúng tôi có thể đưa ra giả thiết là nếu hành giả có thiền thì vào lúc tai nạn xảy ra, hành giả cần phải nhanh chóng nhập thiền. Điều đó có nghĩa hành giả cần phải hoàn thiện khả năng làm chủ việc nhập thiền của mình. Nếu ngay lúc nguy hiểm hành giả nhập

thiền được thì nghiệp thiện đó có thể cứu hành giả, tuy nhiên chúng ta không thể nói chắc. Còn nếu hành giả đang ở trong thiền vào lúc sát-na tử (xảy ra), hành giả có thể tái sanh vào một trong những cõi Phạm thiên.

Trường hợp hành giả thiện xảo trong minh sát (*vipassanā*), hành giả phải đang thực hành lúc xảy ra nguy hiểm, tức là phải quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã của pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Nếu hành giả có thể thực hành minh sát một cách triệt để trước khi cái chết xảy ra, hành giả có thể đắc một trong các đạo quả và đạt đến cảnh giới vui sau khi chết. Còn nếu đắc A la-hán Thánh quả, hành giả sẽ nhập Vô Dư Niết-bàn (*parinibbāna*). Tuy nhiên, nếu hành giả không có thần thông, chẳng có thiền, cũng không thể hành minh sát, hành giả vẫn có thể thoát nạn nhờ vào thiện nghiệp nâng đỡ. Tức là nếu hành giả có đủ thiện nghiệp bảo đảm thọ mạng lâu dài thì đó cũng có thể là một cơ hội để thoát khỏi hiểm nguy, giống như đức Bồ tát Mahàjanaka vậy. Ngài là người duy nhất sống sót trong một vụ đắm tàu. Sau khi bơi trong biển cả bảy ngày, bảy đêm, Ngài đã được một vị chư thiên cứu sống.

Hỏi 6.7: *Sau khi đắc đạo - quả, một vị Thánh (ariya) không thối chuyển thành phàm nhân (puthujjhana), đây là một quy luật tự nhiên (sammatta niyāma). Tương tự, người đã nhận được lời thọ ký thì không thể từ bỏ hạnh nguyện Bồ tát của mình. Đây cũng là một quy luật tự nhiên. Nhưng đức Phật lại tuyên bố rằng, các pháp là vô thường. Như vậy, những quy luật cố định này có hợp với quy luật vô thường không?*

Đáp 6.7: Ở đây, quý vị nên hiểu thế nào là cố định và thế nào là vô thường. Quy luật của nghiệp (*kamma*) công bố bất thiện nghiệp (*akusalakamma*) cho quả xấu và thiện nghiệp (*kusalakamma*) cho quả tốt. Đây là quy luật tự nhiên của nghiệp (*kammaniyāma*). Liệu điều đó có nghĩa rằng các thiện và bất thiện nghiệp là thường (*nicca*) không? Cứ thử suy nghĩ về điều đó xem!

Nếu các thiện nghiệp là thường thì hãy suy xét điều này, hiện tại quý vị đang nghe pháp (*dhamma*) liên quan đến Thắng pháp (*Abhidhamma*) của đức Phật. Đây là thiện nghiệp thuộc về nghe pháp (*dhammasā vena kusala kamma*). Nó có thường không? Thử nghĩ về điều đó

xem!

Nếu điều đó là thường thì trong suốt cuộc đời, quý vị sẽ chỉ có nghiệp này mà không có các nghiệp khác. Quý vị có hiểu không? Thiện nghiệp cho quả tốt, bất thiện nghiệp cho quả xấu. Đây là quy luật tự nhiên, nhưng nó không có nghĩa rằng nghiệp là thường. Tư thiện (*kusalacetanā*) [18] và tư bất thiện (*akusalacetanā*) là nghiệp. Ngay vừa sanh lên, chúng sẽ diệt - tức vô thường. Đó là tính chất tự nhiên của chúng. Song nghiệp lực, khả năng tạo ra nghiệp quả, vẫn tồn tại trong tiến trình danh-sắc.

Giả sử có một cây xoài. Hiện nay không có quả nào trên cây. Nhưng chắc chắn rằng một ngày kia, nếu đủ duyên, nó sẽ cho quả. Đây là quy luật tự nhiên. Quý vị có thể nói khả năng sanh quả đã hiện hữu trong cây. Khả năng đó là gì? Nếu chúng ta nghiên cứu lá, cành, vỏ và cuống của nó,
chúng ta không thể thấy điều đó. Nhưng như thế không có nghĩa là nó không tồn tại, bởi vì một ngày kia cây xoài sẽ cho quả, nếu không có môt điều kiện bất thường nào cản trở. Cũng thế, chúng ta không nói thiện nghiệp và bất thiện nghiệp là thường. Chúng ta chỉ nói nghiệp lực tồn tại trong tiến trình danh-sắc như một khả năng, và rằng, một ngày nào đó, khi lực ấy chín mùi, nó sẽ cho quả của nó.

Bây giờ, chúng ta bàn đến quy luật cố định, quy luật tự nhiên (*sammatta niyāma*) [19]. Chúng ta nói các pháp thuộc đạo và quả là các pháp thuộc quy luật tự nhiên, nhưng chúng ta không bảo rằng chúng là thường (*nicca*). Các pháp ấy cũng vô thường (*anicca*), song sức mạnh của đạo tuệ vẫn tồn tại trong tiến trình danh-sắc của những vị đã đạt đến một đạo, quả và Niết-bàn. Sức mạnh hay năng lực ấy tồn tại theo quy luật tự nhiên, cố định và có một hệ quả tự nhiên. Chẳng hạn, năng lực của Nhập Lưu Thánh đạo (*Sotāpattimagga*) dẫn đến Nhập Lưu Thánh quả (*Sotāpattiphala*), và là một nhân hỗ trợ cho các quả chứng cao hơn. Nhưng nó không thể đưa đến những quả thấp hơn. Đây cũng là một quy luật tự nhiên.

Ở đây, quý vị nên suy xét đến điều này: để đắc A-la-hán Thánh quả không phải là dễ. Quý vị phải thực hành với nỗ lực lớn, yếu tố kiên trì mãnh liệt là cần thiết. Chẳng hạn, trong kiếp chót của đức Bồ tát *Sakyamuni* (Thích Ca Mu Ni), Ngài đã thực hành rất gian khổ (hơn sáu năm

trường) để đắc A-la-hán Thánh quả kết hợp với Toàn Giác Trí (*Sabbaññuta Ñāṇa*, còn gọi là Nhất Thiết Trí). Quý vị có thể tưởng tượng là nó gian nan biết chừng nào! Vì thế, nếu sau khi đắc A-la-hán Thánh quả với muôn vàn khó khăn như thế, Ngài lại trở thành phàm nhân (*puthujjhana*) thì quả của việc thực hành này sẽ là gì? Quý vị nên suy nghĩ thận trọng về điều này.

Liên quan đến sự kiện vừa nêu, chúng ta hãy nhìn xem khi nào thì một vị Bồ tát có thể nhận được một lời thọ ký xác định.

"*Manussattaṃ lingasampatti, hetu satthāradassanaṃ;*
Pabbājjā guṇasampatti, adhikāro ca chandatā;
Aṭṭhadhammasamodhāna abhinīhāro samijhati."

Một vị Bồ tát có thể được thọ ký xác định khi tám điều kiện sau đây được hoàn tất: 1. *Manussattaṃ*: phải là người.
2. *Liṅgasampatti*: phải là nam nhân.

3. *Hetu*: nhân. Có các ba-la-mật đủ để đạt đến Thánh quả A-la-hán trong khi nghe một vị Phật thuyết một câu kệ ngắn liên hệ đến Tứ Thánh Đế. Điều này có nghĩa, vị ấy trước đó đã phải thực hành minh sát một cách triệt để cho đến "Hành Xả Tuệ".

4. *Satthāradassanaṃ*: tương kiến bậc Đạo sư, nghĩa là phải gặp một vị Phật.

5. *Pabbājja*: xuất gia. Phải là người xuất gia, có thể là đạo sĩ hoặc tỳ khưu và có đức tin vững chắc đối với quy luật nghiệp báo.
6. *Guṇasampatti*: phải có tám thiền chứng và ngũ thông.

7. *Adhikāro*: phải có ba-la-mật đủ để tiếp nhận một lời thọ ký xác định nơi một vị Phật. Nghĩa là trong các kiếp trước, vị ấy đã phải hành các ba-la-mật cần thiết để đạt đến Toàn Giác Trí (*Sabbaññuta Ñāṇa*). Nói cách khác, vị ấy đã phải gieo những hạt giống trí tuệ (*vijjā*) và đức hạnh (*carana*) để có được Toàn Giác Trí trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật quá khứ. Theo

"*Yasodharā Apadāna*" thì thái tử Sĩ-đạt-ta tương lai đã phát nguyện đắc Toàn Giác Trí trước mặt hàng tỷ vị Phật (công chúa Da-du-đà-la tương lai cũng đã nguyện cho Ngài đạt được như vậy) và đã tu tập các ba-la-mật dưới sự hướng dẫn của các vị Phật này. Chẳng hạn, trên con đường tu tập các ba-la-mật, Ngài đã lấy thân mình làm cầu cho đức Phật *Dīpankāra* (Nhiên Đăng) và một trăm ngàn vị tỳ khưu băng qua, vẫn biết rằng hành động này phải trả giá bằng chính mạng sống của mình.

8. *Chandata*: hoài bão mãnh liệt. Phải có hoài bão mãnh liệt muốn đắc Toàn Giác Trí. Hoài bão như thế nào là mãnh liệt? Giả sử toàn thế gian này là hầm than đang cháy. Có người bảo rằng, "ngươi sẽ đắc Toàn Giác Trí nhờ băng qua hầm than đang cháy", vị ấy sẽ băng qua không chút do dự. Ở đây, xin hỏi quý vị, quý vị có dám băng qua hầm than đang cháy đó không? Đừng nói đến toàn thế gian, nếu chỉ từ Taiwan (Đài Loan) đến Pa-Auk (Miến Điện) là hầm than đang cháy, liệu quý vị có dám đi qua không? Nếu biết chắc rằng có thể đắc Toàn Giác Trí theo cách đó, đức Bồ tát sẽ băng qua hầm than đang cháy ấy liền. Đó là sức mãnh liệt của hoài bão muốn đắc Toàn Giác Trí của Ngài.

Nếu tám yếu tố này có mặt trong một vị Bồ tát, chắc chắn vị ấy sẽ nhận được lời thọ ký xác định từ một vị Phật. Những yếu tố này đã hiện hữu trong đức Bồ tát Sakyamuni của chúng ta khi Ngài còn là đạo sĩ Sumedha và thời đức Phật Nhiên Đăng. Đó là lý do tại sao Ngài được đức Phật Nhiên đăng thọ ký:

"Ông sẽ đắc Toàn Giác trí sau bốn a-tăng-kỳ (*asankheyya*) và một trăm ngàn đại kiếp (*kappa*) với tên Gotama (Cồ Đàm)."

Ở đây, lời thọ ký ấy là "xác định" với nghĩa như thế nào? Được gọi là xác định bởi nó không thể bị thay đổi. Điều đó không có nghĩa nó là thường. Danh-sắc của đức Phật Nhiên Đăng là vô thường. Danh-sắc của đạo *Sumedha* là vô thường. Đây là một sự thực, nhưng nghiệp lực, đặc biệt là nghiệp lực các ba-la-mật của họ không thể tiêu hoại khi vị ấy chưa đắc Toàn Giác Trí. Những lời nói của đức Phật Nhiên Đăng, được xem là lời thọ ký xác định, cũng không thể bị thay đổi và bị xem là hư ngụy được. Nếu những lời ấy bị thay đổi, do đó việc thọ ký xác định không phải là chân thật thì sẽ phát sinh ra vấn đề, một vị Phật đã nói lời hư vọng. Điều đó là

không thể. Đức Phật chỉ đưa ra lời thọ ký khi Ngài thấy rằng tám điều kiện trên đã được hoàn thành. Chẳng hạn, nếu một người rất thành thạo trong nghề trồng trọt, đã trồng một cây chuối dưới những điều kiện thích hợp nhất, chắc chắn ông ta có thể nói cho quý vị biết cây chuối ấy sẽ ra quả trong bao lâu. Tại sao? Vì ông ta rất rành về trồng trọt, hơn nữa, ông còn thấy những bông hoa và lá nhỏ đang nhú ra từ cây. Cũng vậy, khi một người đã hoàn tất tám điều kiện, đức Phật có thể thấy được người ấy sẽ đắc quả Toàn Giác, đây là lý do Ngài đưa ra lời thọ ký xác định.

Vào thời đức Phật Nhiên Đăng, Bồ tát Sakyamuni của chúng ta là đạo sĩ Sumedha, một phàm nhân. Kiếp cuối cùng, khi Bồ tát Sĩ-đạt-ta chưa giác ngộ cũng vẫn là phàm nhân. Chỉ sau khi giác ngộ, Ngài mới trở thành đức Phật Sakyamuni. Sau khi đắc A-la-hán Thánh đạo kết hợp với Toàn Giác Trí, Ngài không thể thay đổi A-la-hán đạo của mình được, đây là một quy luật cố định tự nhiên (*Sammatta niyāma*). Quy luật cố định ở đây là A-la-hán đạo không thể thay đổi. Như vậy, không có nghĩa A-la-hán đạo là thường, mà phải hiểu rằng kết quả của nó có mặt do một nghiệp lực không thể thay đổi được mà thôi. Điều này chính xác nghĩa là gì? Nó có nghĩa chắc chắn rằng A-la-hán Thánh đạo sẽ tạo ra A-la-hán Thánh quả, và chắc chắn rằng nó sẽ hủy diệt mọi phiền não, cả những bất thiện nghiệp lẫn thiện nghiệp, vì nếu không chúng sẽ cho quả sau khi nhập Vô Dư Niết-bàn. Quyluật của nghiệp này được gọi là quy luật cố định tự nhiên (quy luật cố nhiên) và không thể thay đổi được. Như vậy, quy luật cố định tự nhiên và một lời thọ ký xác định không mâu thuẫn với quy luật vô thường.

Lại nữa, cũng cần giải thích thêm là, phát nguyện hay ước nguyện thôi thì không đủ để đắc Toàn Giác Trí. Khi các vị Bồ tát được thọ ký xác định thì tám điều kiện kể trên đã phải được hoàn thành. Hơn nữa một lời thọ ký xác định thôi vẫn không đủ để đưa đến Phật quả. Ngay cả sau khi thọ ký, các vị Bồ tát vẫn phải tiếp tục tu tập mười pháp ba-la-mật trên ba cấp độ:

1. Mười ba-la-mật căn bản (*pāramī*): từ bỏ vợ con và các tài sản bên ngoài. 2. Mười ba-la-mật bậc trung (*upapāramī)*: từ bỏ tứ chi và các cơ quan (trong thân thể) như mắt, tay, v.v...
3. Mười ba-la-mật bậc thượng (*paramattha pāramī*): từ bỏ mạng sống.

Hết thảy có ba mươi pháp ba-la-mật. Nhưng nếu tổng kết lại chúng ta chỉ có bố thí (*dāna*), giữ

giới (*sīla*), tu tâm (*bhāvanā*), tức hành Thiền An chỉ và Minh sát.

Ba-la-mật là những thiện nghiệp cao thượng. Các vị Bồ tát phải hoàn thiện các pháp ấy bằng cách từ bỏ (xả ly) tài sản hữu tình cũng như vô tình, chân tay và mạng sống của họ. Nếu hành giả tin mình là một vị Bồ tát, hành giả có thể và có muốn hoàn thiện các pháp ba-la-mật này không? Nếu có thể và nếu như hành giả cũng đã được một vị Phật thọ ký rồi thì một ngày nào đó hành giả sẽ đắc Toàn Giác Trí. Nhưng theo truyền thống Phật giáo Theravāda, chỉ một vị Phật duy nhất có thể xuất hiện ở một thời gian nhất định nào đó mà thôi. Còn họ phải hoàn thiện ba-la-mật của mình trong bao lâu? Sau khi đã được thọ ký, đức Bồ tát Sakyamuni của chúng ta đã tu tập các pháp ba-la-mật trong bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Đây là thơi gian ngắn nhất. Tuy nhiên chúng ta không thể nói đích xác là phải mất một thời gian bao lâu trước khi được thọ ký. Vì vậy, phát nguyện hay ước muốn thôi sẽ không đủ để trở thành một vị Phật.

Hỏi 6.8: *Khi một vị Thanh Văn bậc thường (pakatisāvaka) đã hành Chỉ-Quán lên đến Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên, hoặc Sanh Diệt Tuệ, hoặc Hành Xả Tuệ, vị ấy sẽ không còn phải tái sanh vào bốn ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula). Cho dù vị ấy có mất Chỉ-Quán do dễ duôi thì thiện nghiệp của việc hành Chỉ-Quán cũng vẫn tồn tại. Trong kinh "Sotānugata" cũng nói rằng vị ấy sẽ đạt đến Niết-bàn nhanh chóng [20]. Như vậy, tại sao trong phần Hỏi và Đáp ngày hai tháng sáu vừa rồi, Sayadaw có nói rằng một vị Bồ tát được một đức Phật thọ ký rồi, dù vị ấy đã hành thiền Chỉ-Quán cho đến Hành Xả Trí, vị ấy vẫn có thể bị tái sanh vào khổ cảnh [21]? Điều này được đề cập trong Kinh nào? Xin Sayadaw cho biết.*

Đáp 6.8: Sở dĩ có điều này là vì con đường thực hành của Bồ tát và con đường thực hành của vị Thanh văn thường không giống nhau. Quý vị có thể xác chứng điều này trong các bản Kinh *Pāḷi*
- *Buddhavamsa* (Phật Sử) và *Cariyapitaka* (Hạnh Tạng). Hai con đường này khác nhau như thế nào? Mặc dù một vị Bồ tát đã được đức Phật thọ ký, vào lúc ấy, các ba-la-mật của họ vẫn chưa thành thục để đạt đến Toàn Giác Trí. Vị ấy còn phải tu tập các ba-la-mật thêm nữa. Chẳng hạn, sau khi được đức Phật Nhiên Đăng thọ ký, đức Bồ tát Sakyamuni còn phải tiếp tục

trau dồi các ba-la-mật trong bốn a - tăng - kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Giữa kiếp được thọ ký và kiếp áp
chót, một vị Bồ tát có lúc phải tái sanh trong loài súc sanh vì một nghiệp bất thiện trước đó. Lúc đó, Ngài vẫn chưa thể hủy diệt hoàn toàn nghiệp lực bất thiện. Vì vậy, khi các nghiệp bất thiện chín mùi, Ngài không thể thoát khỏi quả báo của chúng. Đây là một quy luật tự nhiên.

Nhưng một vị Thanh văn bậc thường đã đắc Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên, hoặc Sanh Diệt Tuệ, hoặc Xả Hành Tuệ, có các ba-la-mật đủ để đắc đạo - quả tuệ. Vì lý do này, họ đắc đạo - quả, tức là thấy Niết-bàn ngay trong kiếp này hoặc trong kiếp tương lai nào đó của họ. Đây cũng là một quy luật tự nhiên.

Hỏi 6.9: *Một vị A-la-hán cũng có thể đưa ra lời thọ ký xác định. Nên định nghĩa như thế nào về lời thọ ký xác định ở trường hợp này? Trong Kinh nào, hoặc trong nguồn tham khảo nào chúng ta có thể tìm thấy thông tin này?*

Đáp 6.9: Về các nguồn tham khảo, vui lòng xem trong bộ Phật Sử (*Buddhavamsa*) và *Apadāna* trong văn hệ *Pāḷi*. Tuy nhiên cần phải nhớ rằng, chỉ các vị A-la-hán đặc biệt có Vị Lai Phần Trí (*Anāgatamsa ñāṇa*), một trí phụ tùy của Thiên Nhãn Thông (*dibbacakkhu*) mới có thể đưa ra lời thọ ký xác định. Hơn nữa, họ chỉ có thể thấy một số kiếp giới hạn trong tương lai chứ không phải nhiều a-tăng-kỳ hay đại kiếp như một vị Phật được.

Hỏi 6.10: *Có thể hành Vipassanā khi đang ở trong thiền chứng Phi tưởng phi phi tưởng xứ được không? Có thể tìm câu trả lời trong Kinh nào hay nguồn tham khảo nào?*

Đáp 6.10: Hành giả không thể hành *Vipassanā* khi đang trong bất kỳ thiền chứng nào - Phi tưởng phi phi tưởng xứ cũng là một thiền chứng (*jhāna*). Vì sao? Bởi vì trong việc tu tập minh sát, chúng ta thường không dùng những đối tượng giống nhau như thường dùng để tu tập thiền định được[22]. Hơn nữa, *Jhāna* (bậc thiền) chúng ta tu tập bằng cách tập trung vào một đối tượng duy nhất (tướng hơi thở - *ānāpānanimitta*, hoặc *kasiṇa nimitta*). Trong khi đó, chúng ta tu tập *vipassanā* bằng cách quán các đối tượng khác nhau. Chẳng hạn, đối tượng của các bậc thiền hơi thở là tợ tướng hơi thở - đây là một khái niệm chứ không phải là một sự thực

tuyệt đối. Nhưng đối tượng của vipassanà không phải là một khái niệm mà là danh-sắc chân đế và các nhân của chúng kể cả các pháp thiền - *jhāna dhamma* (đó là 34 tâm hành thuộc sơ thiền, 32 tâm hành thuộc nhị thiền, 31 tâm hành thuộc tam thiền, tứ thiền và các thiền vô sắc) [23].

Chỉ sau khi đã xuất khỏi thiền người ta mới có thể hành minh sát - trên tâm và các tâm sở của bậc thiền ấy chẳng hạn. Điều này đã được đề cập trong kinh "*Anupada*" - Bất Đoạn. Đức Phật đã mô tả chi tiết cách thiền của Ngài Xá Lợi Phất trong mười lăm ngày sau khi đã đắc Nhập Lưu Thánh đạo [24].

Tôn giả Xá Lợi Phất nhập vào sơ thiền. Xuất khỏi sơ thiền, Ngài phân biệt từng tâm hành trong 34 tâm hành của thiền ấy, các trạng thái vô thường, khổ, vô ngã do thấy các giai đoạn sanh - trú - diệt của chúng. Theo cách này, Ngài lần lượt phân biệt cho đến Vô sở hữu xứ thiền. Đây gọi là
minh sát các pháp riêng biệt (*anupadadhamma vipassanā* - cá biệt pháp quán), trong đó các tâm hành được phân biệt theo tuần tự từng pháp một. Nhưng khi đạt đến Phi tưởng phi phi tưởng xứ, Ngài chỉ có thể phân biệt các tâm hành như một nhóm. Đây gọi là minh sát do thẩm sát theo nhóm (*kalāpa sammasana vipassanā*). Chỉ có đức Phật mới có thể phân biệt các tâm hành của Phi tưởng phi phi tưởng xứ theo tuần tự từng pháp một bởi vì chúng cực kỳ vi tế, ngay cả một bậc Thượng thủ Thanh văn như Tôn giả Xá Lợi Phất cũng không thể làm được.

Hỏi 6.11: *Một người kém trí nhớ, mắc bệnh hư giác, rối loạn thần kinh, đột quỵ hay rối loạn chức năng của não bộ và thần kinh có thể hành loại thiền này được không? Nếu được, người ấy cần phải thận trọng những gì?*

Đáp 6.11: Người như vậy vẫn có thể hành loại thiền này được, nhưng thường không thành công vì họ không thể tập trung đủ lâu. Nói "đủ lâu" ở đây có nghĩa rằng khi sự tập trung của một người mạnh mẽ và vững chắc, nó phải được duy trì trong nhiều giờ và trong nhiều thời tọa thiền mới được. Thường thì sự tập trung của những người mắc bệnh như vậy không kiên trì. Đây là vấn đề. Nếu họ có thể duy trì sự tập trung qua nhiều thời tọa thiền liên tục cũng như

qua nhiều ngày và nhiều tháng thì họ có thể thành công.

Có một điển hình nổi bật là trường hợp của *Panṭācārā*. Người chồng, hai đứa con, cha mẹ và anh em của bà đều chết cùng một ngày. Quá đau khổ, bà phát điên và bỏ đi lang thang không áo quần che thân. Một hôm, bà đến chùa Jetavana (Kỳ Viên ở *Sāvatthi*) gặp lúc đức Phật đang giảng pháp. Do công hạnh các ba-la-mật trong kiếp trước, cộng với lòng từ bi của đức Phật, bà đã lắng nghe pháp với lòng tôn kính. Lần hồi, tâm bà yên tịnh và hiểu được ý nghĩa của pháp. Chẳng bao lâu bà trở thành một vị Nhập Lưu (*Sotāpanna*). Bà xin phép xuất gia tỳ khưu ni và tiếp tục hành thiền. Nhờ có thể duy trì định tâm và phát triển minh sát trí mà một ngày kia, tâm thiền của bà chín mùi. Bà trở thành một bậc A-la-hán với Tứ Tuệ Phân Tích và các năng lực thần thông. Đức Phật xác nhận bà là người tinh thông giới luật đệ nhất trong số các tỳ khưu ni.

Các ba-la-mật của bà đã được tu tập từ thời giáo pháp của đức Phật Padumuttara (Thượng Liên Hoa) cho đến thời kỳ giáo pháp của đức Phật Kassapa (Ca Diếp). Hồi đó, bà là công chúa con của vua Kikì. Bà đã hành phạm hạnh *Komāri* trong suốt hai mươi ngàn năm. "*Komāri brahmaccariya*" là giữ ngũ giới, nhưng thay vì giới không tà dâm, là phải giữ sự trong trắng hoàn toàn, Bà đã trau dồi Tam học giới, định, tuệ khi còn là người tại gia trong suốt hai mươi ngàn năm như vậy. Các ba-la-mật của bà đã chín mùi trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật Thích Ca. Bởi thế, dù điên loạn, bà vẫn có thể phục hồi tâm trí, hành theo Tam học và trở thành một vị A-la-hán.

Khi hành thiền, người như vậy cần phải có bậc thiện tri thức (*kalyānamimitta*) giúp đỡ. Bậc thiện trí ở đây có thể là những vị thầy có phẩm chất đạo đức hay bạn đồng phạm hạnh tốt. Thuốc men và thực phẩm thích hợp cũng là những trợ giúp cần thiết. Từ kinh nghiệm riêng của mình, tôi thấy hầu hết những người như họ khó có thể duy trì sự tập trung, nên thường họ không thành công.

Hỏi 6.12: *Trường hợp một người không có những quan hệ tình cảm tốt đẹp của con người, nếu thành công trong việc đắc thiền thì có cải thiện được sự khéo léo của họ trong giao tiếp với mọi*

người không? Liệu việc đắc thiền có thể sửa được những vấn đề như vậy không?

Đáp 6.12: Những vấn đề này thường phát sinh do tâm sân (*dosa*). Đó là một trong những triền cái (chướng ngại cho thiền). Bao lâu một người không thể thay đổi được thái độ này, họ không thể đắc thiền cũng như các đạo - quả. Một thí dụ rõ ràng cho điều này là trường hợp của Tôn giả

Xa-nặc (*Channa Thera*). Ông sinh cùng ngày với đức Bồ tát của chúng ta, trong hoàng cung của vua Tịnh Phạn *ở Kapilavatthu* (Ca-tỳ-la-vệ). Là con của một nữ tỳ, ông trở thành một trong những người bạn thời thơ ấu của thái tử Sĩ-đạt-đa. Điều này sau đó khiến ông phát sanh tâm ngã mạn đối với mọi người. Ông nghĩ rằng: "Người này là vua của ta; đức Phật là bạn ta; Pháp (*dhamma*) là pháp của chúng ta. Khi Ngài rời bỏ hoàng gia, chính ta đã theo Ngài đến bờ sông Anoma chứ nào phải ai khác. Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên v.v... cũng chỉ là những đóa hoa nở muộn mà thôi!" Vì nghĩ như vậy nên ông luôn luôn dùng những ngôn ngữ thô tháo, không có lòng tôn kính đối với các bậc trưởng lão như Tôn giả Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên và các vị khác. Vì thế, chẳng một ai có quan hệ thân thiện với ông. Khi đức Phật còn tại thế, ông không hề đắc thiền hay một đạo-quả nào vì không thể loại bỏ được tâm ngã mạn và sân hận của mình.

Vào đêm nhập Vô Dư Niết-bàn, đức Phật dạy Tôn giả Ānanda nên thi hành hình phạt Phạm-đàn (*Brahmadanda*) đối với Tôn giả Channa. Phạm-đàn nghĩa là không người nào nói chuyện với Tôn giả Channa nữa dù ông ấy có muốn nói. Khi thấy không ai nói chuyện với mình thì lòng ngã mạn và sân hận của Tôn giả cũng mất. Tăng sự (*Sanghakamma*) này diễn ra trong ngôi chùa *Ghositārāma ở Kosambī*, năm tháng sau ngày Niết-bàn của đức Phật.

Tôn giả Channa sau Tăng sự ấy bèn rời *Ghositārāma*, đi đến chùa *Isipatana* nơi vườn Lộc giả gần Benares. Ngài tinh tấn hành thiền nhưng không có kết quả. Vì thế, một hôm, Ngài đi đến Tôn giả Ānanda để thỉnh cầu giúp đỡ. Vì sao Ngài không thành công? Ngài cũng phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn, nhưng lại không phân biệt duyên khởi (*paṭiccasamuppāda*). Tôn giả Ānanda đã dạy cho Ngài cách phân biệt duyên khởi, đồng thời còn dạy bài Kinh "*Kaccānagotta*" [25] cho Ngài. Sau khi nghe xong bài pháp, Tôn giả đắc Nhập Lưu. Ngài tiếp tục thực hành và chẳng bao lâu trở thành một vị A-la-hán. Vì thế nếu một người

có thể thay đổi được cá tánh xấu của mình và hành Chỉ-Quán đúng cách, họ có thể đắc thiền cũng như đạo-quả.

[1] Ps. I.1.4. *Dhammaṭṭhitiñāṇa Niddeso* (Mô tả về Pháp Trú Tri - *Standing on Phenomena Knowledge Description*). Hoặc xem trong Vs.XVII "*Paññā Bhūmi Niddesa*" B653 ("Mô tả về Đất cho Tuệ sanh" N284

[2] *Mahānidāna Sutta* (Kinh Đại Duyên, D.11.2); *Nidāna Vagga* (Phẩm Nhân Duyên) S.11)

[3] Ở đây, thiền sư Pa-Auk đang nói về năng lực thiền minh sát, vốn cho hành giả khả năng thấy chỉ năm thủ uẩn (S.A.III.I.VIII.7), chứ không phải nói về thần thông. Chúng ta biết Túc Mạng Thông (*Pubbenivāsānussati abhiññā*) có khả năng thấy: 1 - Các uẩn kết hợp với pháp siêu thế (*lokuttara dhamma*), đó là các uẩn (bốn/ năm trong Phạm Thiên giới; năm trong nhân/ thiên giới) của những người đã đắc một trong bốn Thánh đạo tâm và Thánh quả tâm; 2 - Các thủ uẩn (*upādānakkhandha*); 3 - Dòng tộc, tướng mạo, thức ăn, lạc và khổ, v.v... 4 - Các khái niệm như tên và chủng tộc v.v...

[4] Xem lại *Mahānidāna Sutta* (Đại Duyên Kinh) D.11. hoặc AIII.II.11.I

[5] Xem lại ghi chú cuối trang ở trên.

[6] Cách phân biệt xem lại Bài IV "Làm Thế Nào Để Phân Biệt Sắc".

[7] Tư (*cetanā*) là một tâm sở thuộc hành uẩn được đức Phật xác nhân là yếu tố quyết định tính chất đạo đức của nghiệp.

[8] Trong cõi ngũ uẩn, danh-sắc phát sinh do duyên thức và ngược lại. Xem trên. [9] Xem lại câu trả lời 3.12.

[10] Cũng có cái gọi là Phi quả thục uẩn (*avipāka*), có nghĩa các uẩn này là quả (*phala*) của một nhân (*hetu*). Chẳng hạn như trong sắc do tâm sanh, vốn không phải do nghiệp sanh.

[11] Vấn đề tương lai sẽ thay đổi như thế nào, xem thêm trên.

[12] Sanh (*jāti*) là sự thể hiện của các uẩn, các uẩn này cũng là danh-sắc. Xem thêm chi tiết ở Vs. XVIII. "*Paññā Bhūmi Niddesa*" (Mô tả Đất cho Tuệ sanh - *Description of the Soil in which Understanding Grows.*)

[13] Xem "*Mahānidāna sutta*" (Kinh Đại Duyên D11.2); "*Nidāna Vagga*" S.11

[14] Trong trường hợp này, tướng hơi thở (*ānāpānanimitta*) vốn khởi lên nương theo hơi thở bình thường, tự nhiên cũng được gọi là hơi thở vô - ra (*Assāsa - passāsa nissāya uppannanimitta patha assāsa - passāsa sāmaññameva vuttaṃ*). Vs.T1.VIII. "*Anāpānassati Kathā* B215".

[15] Chi tiết liên quan đến việc tu tập các thiền vô sắc

[16] Xem câu trả lời 2.2 ở trên.

[17] Về vấn đề thân - tâm hay danh-sắc phụ thuộc lẫn nhua, xem lại trên.

[18] Tư (*cetanā*), một tâm sở trong nhóm hành, là sự cố ý, quyết tâm, chủ ý làm. Đức Phật bảo "tư là nghiệp".

[19] *Sammatta niyāma*: chánh tánh quyết định.

[20] A.IV.IV.V.I "*Sotānugata sutta*"

[21] Xem lại câu trả lời 4.3.

[22] Ngoài trừ các thiền chứng vô sắc thứ hai và thứ tư, khi hành giả tập trung vào tâm thuộc thiền vô sắc đi trước (không phải là một khái niệm). Xem lại phần "Bốn thiền vô sắc" ở trên.

[23] Xem lại để biết cách phân biệt các tiến trình tâm.

[24] M.III "*Anupada sutta*" - Bất Đoạn Kinh.

[25] S.II "*Kaccānagotta Sutta*" và S.III "*Channa Sutta*".

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 7: Tu tập các Tuệ Minh Sát như thế nào để thấy Niết-bàn

Trong bài giảng vừa rồi, chúng ta đã bàn luận một cách tóm tắt làm thế nào để phân biệt duyên khởi theo phương pháp thứ nhất và thứ năm. Hôm nay, chúng ta sẽ bàn đến cách làm thế nào tu tập các minh sát tuệ để thấy Niết-bàn.

Có mười sáu tuệ minh sát (*Vipassanā ñāṇa*) cần phải được tu tập theo tuần tự để thấy Niết-bàn.

Tuệ minh sát thứ nhất là Tuệ Phân Tích Danh Sắc (*Nāmarūpapariccheda ñāṇa*). Tuệ này đã được giải thích ở phần phân biệt danh-sắc rồi.

Tuệ minh sát thứ hai là Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (*Paccayapariggaha ñāṇa*). Tuệ này cũng đã được giải thích trong bài giảng vừa rồi khi chúng ta nói về cách phân biệt các nhân của danh-sắc trong quá khứ, hiện tại và vị lai, đây cũng là cách phân biệt duyên khởi.

Sau khi tu tập xong hai tuệ ấy, hành giả cần phải hoàn thiện chúng bằng cách phân biệt nhiều lần tất cả danh, tất cả sắc và tất cả các chi phần của duyên khởi theo đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng. Thực sự, khó có thể giải thích điều này theo lối tóm tắt, tốt hơn là hành giả phải học thêm chi tiết vào lúc hành thực thụ.

Bây giờ chúng ta sẽ đi vào các tuệ còn lại một cách tóm tắt.

Làm Thế Nào Để Tu Tập Tuệ Thẩm Sát (Tam Tướng)

Tuệ minh sát thứ ba là Tuệ Thẩm Sát (*Sammasanañāṇa*). Đó là thẩm sát các hành theo những phạm trù. Để tu tập tuệ này, hành giả chia các hành thành những phạm trù [1].

- Hai phạm trù là danh và sắc.
- Năm phạm trù là năm uẩn [2].

- Mười hai phạm trù là mười hai xứ [3].
- Mười hai phạm trù là mười hai chi phần của duyên khởi [4].
- Mười tám phạm trù là mười tám giới [5].

Sau đó, hành giả quán ba đặc tánh (tam tướng) vô thường, khổ và vô ngã trong mỗi phạm trù.

Chẳng hạn, đối với trường hợp của năm phạm trù, đức Phật trong "Kinh Vô Ngã Tướng" (*Anattalakkhana Sutta*) [6] đã dạy phân biệt năm uẩn (tất cả sắc, thọ, tưởng, hành và thức) với chánh trí tuệ theo ba cách:

1. "Cái này không phải của tôi" (*netaṃ mama*)
2. "Cái này không phải là tôi" (*nesohamasmi*)
3. "Cái này không phải tự ngã của tôi" (*nameso attā*) [7].

Và trong "*Khandha Sutta*" (Kinh Uẩn), Tương Ưng Bộ III, đức Phật giải thích "tất cả" là: Quá khứ, hiện tại và vị lai; bên trong và bên ngoài; thô và tế; hạ liệt và cao thượng; xa và gần.

Để tu tập tuệ này, trước tiên hành giả phải thiết lập lại tứ thiền. Nếu hành giả thuộc hạng thuần quán đã tu tập thiền tứ đại thì lập lại định cho đến khi ánh sáng chói bừng và mạnh mẽ. Trong cả hai trường hợp, hành giả lấy "sắc" kể như phạm trù thứ nhất. Đó là hành giả phân biệt sắc thực của mỗi môn trong sáu căn môn, thấy ra sự sanh diệt của nó và biết đó là vô thường (*anicca*). Hành giả cần phải làm điều này ở bên trong và bên ngoài rồi dần dần mở rộng tầm tưởng của mình từ gần đến xa cho tới vũ trụ vô biên.

Theo cùng cách thức như trên, hành giả thấy ra cái khổ mà người ta phải thường xuyên cảm nhận do sự sanh và diệt của sắc ấy và biết đó là khổ (*dukkha*). Cuối cùng thấy sắc là rỗng không, không có một tự ngã thường hằng nào cả và biết đó kể như vô ngã (*anatta*).

Phạm trù kế tiếp, hành giả cần phải thấy được vô thường, khổ và vô ngã ở trong đó là danh. Trước tiên, phân biệt tất cả danh ở sáu môn, đó là thấy tâm và các tâm sở trong mỗi sát-na tâm của từng tiến trình thuộc sáu căn môn và *bhāvaṅga* (hữu phần) - tâm khởi lên giữa hai tiến trình nhận thức. Hành giả cũng theo đúng thể thức đã làm với sắc vậy.

Sau khi đã thấy hai phạm trù này (tức thấy danh và sắc thuộc sáu môn ở hiện tại), hành giả bây giờ cần phải thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc trong suốt kiếp này, từ thức tái sanh (kiết sanh thức) cho tới tử tâm. Ở đây cũng vậy, hành giả thấy ba đặc tánh, mỗi lần một và làm đi làm lại, lúc bên trong và lúc bên ngoài.

Tiếp theo, hành giả cần thấy được vô thường, khổ và vô ngã của các kiếp quá khứ, hiện tại và vị lai mà hành giả đã phân biệt khi phân biệt duyên khởi. Ở đây cũng vậy, hành giả thấy ba đặc tánh, mỗi lần một (đặc tánh), bên trong và bên ngoài luân phiên nhau trong tất cả danh và sắc thuộc quá khứ, hiện tại và vị lai.

Sau đó, hành giả cũng cần phải thấy vô thường, khổ và vô ngã của mỗi trong mười hai chi phần thuộc duyên khởi trong ba thời quá khứ, hiện tại và tương lai theo phương pháp thứ nhất, mỗi lần một chi phần, lặp đi lặp lại, lúc bên trong, lúc bên ngoài như trước.

Ở giai đoạn này, hành giả có thể thấy rằng việc tu tập các tuệ minh sát cao hơn của mình được nhanh chóng hơn, đi hết giai đoạn này đến giai đoạn khác cho tới khi chứng đắc A-la-hán Thánh quả. Nếu không, có một vài cách luyện tập để tăng cường tuệ giác của hành giả.

Cách Tăng Cường Tuệ Minh Sát.

Bốn Mươi Cách Tưởng.

Bài tập đầu tiên là thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc, bên trong và bên ngoài, ở quá khứ, hiện tại và tương lai theo bốn mươi cách tưởng khác nhau (*cattārīsākāra anupassanā*). Trong ngôn ngữ *Pāḷi*, 40 cách tưởng này đều tận cùng với tiếp vĩ ngữ "to", vì thế chúng ta gọi nôm na là 40 "to".
Có mười cách tưởng khác nhau về vô thường:

1. *Aniccato*: vô thường
2. *Palokato*: phân tán

3. *Calato*: hay thay đổi

4. *Pabbanguto*: dễ hư hoại

5. *Addhuvato*: không bền

6. *Vipariṇāmadhammato*: phải chịu biến hoại 7. *Asā rako*: không có cốt lõi

8. *Vibhavato*: phải chịu diệt vong

9. *Maraṇadhammato*: phải chịu chết

10. *Sankhatato*: hữu vi.

Có hai mươi lăm cách tưởng về khổ.

1. *Dukkhato*: khổ

2. *Rogato*: bệnh hoạn

3. *Aghato*: tai họa

4. *Gaṇḍato*: ung nhọt

5. *Sallato*: mũi tên

6. *Ābādhato*: đau đớn

7. *Upaddavato*: bất hạnh

8. *Bhatato*: sợ hãi

9. *Ītito*: bệnh dịch

10. *Upassagato*: mối đe dọa

11. *Atānato*: không có sự bảo vệ

12. *Aleṇato*: không có nơi che chở

13. *Asaraṇato*: không có nơi nương tựa 14. *Vadhakato*: sát nhân

15. *Aghamūlato*: cội nguồn của tai ương 16. *Ādīnavato*: nguy hiểm

17. *Sāsavato*: phải chịu (ảnh hưởng) của lậu hoặc 18. *Mārāmasato*: miếng mồi của Ma vương

19. *Jātidhammato*: phải chịu sanh

20. *Jarādhammato*: phải chịu già

21. *Byādhidhammato*: phải chịu bệnh 22. *Sokadhammato*: khiến cho sầu khổ 23. *Paridevadhammo*: khiến cho bi ai 24. *Upasāsadhammo*: khiến cho tuyệt vọng

25. *Samkilesadhammo*: phải chịu phiền não.

Có năm cách tưởng về vô ngã:

1. *Anattato*: vô ngã
2. *Suññato*: không
3. *Parato*: biệt lập
4. *Rittato*: trống rỗng
5. *Tucchato*: vô dụng.

Trong khi thấy bốn mươi "to" này trong danh-sắc, bên trong và bên ngoài, quá khứ, hiện tại và vị lai như vậy, tuệ giác của một số hành giả sẽ tiến triển đưa đến sự chứng đắc A-la-hán Thánh quả.

Ngoài ra, còn có cách luyện tập khác gọi là bảy cách quán sắc (*rūpasattaka*) và bảy các quán danh (*nāmasattaka*).

Bảy Cách Quán Sắc.

Sắc mà hành giả phân biệt trong bảy cách này là sắc thuộc bốn loại theo nguồn gốc (sắc do nghiệp sanh, do thời tiết sanh, do tâm sanh và do vật thực sanh).

(1) Cách thứ nhất: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc trong toàn bộ kiếp sống này từ lúc tái sanh cho đến lúc chết, cả ở bên trong lẫn bên ngoài.

(2) Cách thứ hai: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc ở những giai đoạn khác nhau trong kiếp này cả bên trong lẫn bên ngoài. Hành giả xem quãng đời này là một trăm năm và chia nó thành ba giai đoạn ba mươi ba năm. Rồi thấy rằng danh và sắc trong mỗi giai đoạn sanh và diệt ở đó, chứ không đi qua giai đoạn kế tiếp, điều đó có nghĩa chúng là vô thường, khổ và vô ngã vậy.

Kế đó chia quãng đời này thành những giai đoạn càng lúc càng nhỏ hơn và cũng thấy theo cách như vậy. Ở đây, hành giả lần lượt chia một trăm năm của cuộc đời này thành: mười giai đoạn 10 năm, hai mươi giai đoạn 5 năm, hai mươi lăm giai đoạn 4 năm, ba mươi ba giai đoạn

3 năm, năm mươi giai đoạn 2 năm, một trăm giai đoạn 1 năm, ba trăm giai đoạn 4 tháng, sáu trăm giai đoạn 2 tháng và hai ngàn bốn trăm giai đoạn nửa tháng, và cuối cùng chia mỗi ngày thành hai giai đoạn, rồi sáu giai đoạn. Ở mỗi trường hợp như vậy hành giả thấy ra rằng sắc trong một giai đoạn sanh lên và diệt ở đó chứ không chuyển qua giai đoạn kế tiếp, điều đó có nghĩa rằng nó là vô thường, khổ và vô ngã vậy.

Rồi giảm các giai đoạn xuống còn khoảng thời gian của mỗi chuyển động thân như bước tới, bước lui, nhìn trước, nhìn hai bên, co duỗi chân tay v.v... Sau đó hành giả chia mỗi bước chân thành sáu giai đoạn: nhấc, dở, bước tới, hạ, đặt và nhấn. Cũng thấy vô thường, khổ và vô ngã trong sắc của mỗi giai đoạn hàng ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(3) Cách thứ ba: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do vật thực sanh [8]. Đó là, hành giả thấy chúng trong sắc của các giai đoạn lúc đói và lúc đã thỏa mãn, và thấy rằng nó không di chuyển từ giai đoạn đói sang giai đoạn đã thỏa mãn (và ngược lại), mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.
(4) Cách thứ tư: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do thời tiết sanh. Đó là thấy chúng trong sắc của những giai đoạn lúc nóng, lúc lạnh và thấy rằng nó không chuyển từ giai đoạn của cảm giác nóng sang giai đoạn của cảm giác lạnh (và ngược lại), mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(5) Cách thứ năm: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do nghiệp sanh. Đó là, thấy rằng sắc của mỗi trong sáu căn môn sanh và diệt ở đó chứ không chuyển sang môn khác, mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(6) Cách thứ sáu: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do tâm sanh. Đó là thấy chúng trong sắc của các giai đoạn khi vui và hài lòng, khi không vui và buồn rầu, mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(7) Cách thứ bảy: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc không linh hoạt trong hiện tại, tức là sắc không có sáu nội xứ, chẳng hạn như sắt, thép, đồng, chì, vàng, bạc, nhựa, ngọc trai, đá quý, đồi mồi, cẩm thạch, san hô, đất, đá, bê tông, cây cối... Các loại sắc đó chỉ tìm thấy

ở bên ngoài.

Trên đây là bảy cách quán sắc.

Bảy Cách Quán Danh.

Trong bảy cách quán danh, hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của các tâm - minh sát (danh) vốn thấy ba đặc tánh đó trong bảy cách quán sắc. Điều này có nghĩa rằng, đối tượng của hành giả, trong mỗi trường hợp, là một tâm minh sát, tâm này sẽ được hành giả thấy với một tâm minh sát theo sau [9].

(1) Cách thứ nhất: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc thuộc bảy cách quán sắc, nhưng thấy sắc chỉ như một nhóm. Kế đó, hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh đã thấy sắc này. Nghĩa là, hành giả thấy sắc uẩn là vô thường và rồi thấy sự vô thường, khổ và vô ngã của chính tâm minh sát ấy trong mỗi trường hợp, với một tâm minh sát theo sau. Đối với sắc uẩn (sắc thấy theo nhóm) được thấy như khổ và vô ngã hành giả cũng làm theo cách thức như vậy.

(2) Cách thứ hai: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh quán mỗi trong bảy cách quán sắc. Nghĩa là, hành giả thấy sắc ở mỗi trong bảy cách quán sắc là vô thường, rồi thấy sự vô thường, khổ và vô ngã của chính tâm minh sát đó trong mỗi trường hợp với một tâm minh sát theo sau. Đối với sắc được thấy như khổ và vô ngã hành giả cũng làm theo cách thức như vậy, và cũng làm vậy đối với mỗi trong các tâm minh sát trong những giai đoạn nhất định ở mỗi ngày của quãng đời một trăm năm này.

(3) Cách thứ ba: Hành giả lại thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh quán mỗi trong bảy cách quán sắc, nhưng làm như thế bốn lần liên tiếp. Nghĩa là, hành giả lại thấy ở mỗi trong bảy cách quán sắc như vô thường và rồi thấy sự vô thường, khổ và vô ngã của tâm minh sát đầu tiên đó với một tâm thứ hai, và tâm minh sát thứ hai với một tâm thứ ba v.v... cho đến khi với tâm minh sát thứ năm hành giả thấy ra vô thường, khổ và vô ngã của tâm minh sát thứ tư.
(4) Cách thứ tư: Hành giả cũng làm như trước, nhưng tiếp tục cho đến với tâm minh sát thứ

mười một, hành giả thấy ra vô thường, khổ và vô ngã của tâm minh sát thứ mười.

(5) Cách thứ năm: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh để loại trừ các tà kiến. Ở đây, một lần nữa, hành giả thấy các tâm minh sát của bảy cách quán sắc, nhưng tăng cường tưởng vô ngã để vượt qua các tà kiến, đặc biệt là ngã kiến.

(6) Cách thứ sáu: Hành giả thấy ra vô thường, khổ và vô ngã của danh để loại trừ mạn. Một lần nữa, hành giả thấy các tâm minh sát của bảy cách quán sắc, nhưng tăng cường tưởng vô thường để vượt qua mạn.

(7) Cách thứ bảy: Hành giả thấy ra vô thường, khổ và vô ngã của danh để chấm dứt tham ái. Một lần nữa hành giả thấy các tâm minh sát của bảy cách quán sắc, nhưng tăng cường tưởng khổ để vượt qua tham ái.

Trên đây là bảy cách quán danh. Mặc dù không tuyệt đối cần thiết, song nếu thực hiện những bài tập này đối với danh và sắc thuộc hiện tại, quá khứ và vị lai, bên trong và bên ngoài sẽ rất lợi ích.

Cùng với việc hoàn tất những bài tập này, danh và sắc chắc chắn sẽ trở nên rõ ràng đối với hành giả.

Đến đây, phần giải thích về cách làm thế nào để tu tập tuệ thẩm sát các hành trong các phạm trù đã hoàn tất, như vậy chúng ta sẽ bàn đến cách tu tập tuệ về sự sanh diệt của các hành.

Hành Giả Tu Tập Sanh Diệt Như Thế Nào.

Tuệ Sanh Diệt (*Udayabbaya Ñāṇa*) là tuệ tri sự sanh và diệt của các hành: danh-sắc, năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới, Tứ Thánh Đế và duyên khởi (hay mười hai nhân duyên), bên trong và bên ngoài, ở hiện tại, quá khứ và vị lai [10]. Thực sự tuệ hay trí này gồm hai:

1. Tuệ về nhân duyên (*paccayato*) - nhân duyên sanh và diệt của các hành. 2. Tuệ về sát-na (*khaṇato*) - sát-na sanh và diệt của các hành.

Để thấy được nhân duyên sanh và diệt của các hành, hành giả phải thấy nó theo phương pháp thứ năm trong hai phương pháp phân biệt duyên khởi như đã mô tả trong bài giảng trước.

Để thấy được sát-na sanh và diệt của các hành, hành giả phải thấy năm uẩn sanh và diệt như thế nào trong mỗi sát-na tâm, từ tái sanh cho đến chết của mỗi kiếp hành giả phân biệt.

Có hai phương pháp để tu tập Tuệ Sanh Diệt. Phương pháp tóm tắt (chỉ thấy tính chất nhất thời của các hành) và phương pháp chi tiết (thấy cả hai - nhân duyên và tính chất nhất thời của các hành). Ở đây, tôi chỉ giải thích phương pháp chi tiết mà thôi.

Phương pháp chi tiết được tu tập trong ba giai đoạn. Đó là, hành giả thấy:
1. Chỉ sự sanh (*udaya*) - nhân duyên và sát-na sanh của các hành.
2. Chỉ sự diệt (*vaya*) - nhân duyên và sát-na diệt của các hành.
3. Cả sanh lẫn diệt (*udayabbaya*) - nhân duyên và sát-na sanh - diệt của các hành. Tu tập Tuệ Sanh Diệt theo phương pháp thứ năm của duyên khởi như thế nào? - *Quán tánh sanh.*
Để khởi sự cho việc tu tập Tuệ Sanh - Diệt theo phương pháp chi tiết, hành giả phải thấy đi thấy lại nhiều lần nhân duyên sanh của các hành và sát-na sanh của chúng. Đây gọi là quán tính chất sanh (*samudayadhammānupassi*).

Chẳng hạn, hành giả thấy nhân duyên sanh của sắc theo phương pháp thứ năm của duyên khởi như đã vừa đề cập. Điều này có nghĩa là hành giả nhìn trở lại cho tới những sát-na cận tử của kiếp trước để thấy năm nhân quá khứ đưa đến sự khởi sanh (*udaya*) của sắc do nghiệp sanh trong kiếp này. Tuần tự từng pháp một, hành giả thấy sự sanh khởi của vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp. Mỗi pháp tạo ra sự sanh khởi của sắc do nghiệp sanh trong kiếp này như thế nào.

Sau đó, hành giả thấy sự sanh của sắc do nghiệp sanh trong mỗi sát-na tâm, từ tái sanh cho đến chết.

Điều này có nghĩa là hành giả thấy năm uẩn vào lúc sanh (*udaya*) của những tâm ngoài tiến

trình (*vīhimuttacitta*), đó là tâm tục sinh (*paṭisandhicitta* - kiết sanh thức), tâm hữu phần (*bhavaṅga*) và tâm tử (*cuticitta*). Hành giả cũng thấy sự sanh của năm uẩn thuộc mỗi sát-na tâm trong bất kỳ tiến trình tâm (*vīthi*) ngang qua sáu môn nào xen vào giữa (những tâm ngoài tiến trình ấy). Hành giả thấy điều này trong mỗi kiếp quá khứ mà hành giả đã phân biệt và trong tất cả các kiếp vị lai cho đến tận thời điểm Bát Niết-bàn của hành giả [11].

Sau đó, hành giả cũng cần phải thấy sự sanh theo nhân duyên của sắc tuần tự do thời tiết sanh, do tâm sanh và do vật thực sanh. Hành giả thấy vì sao:

- Tâm khiến cho sắc khởi lên: sắc do tâm sanh.
- Thời tiết khiến cho sắc khởi lên: sắc do thời tiết sanh.
- Vật thực khiến cho sắc khởi lên: sắc do vật thực sanh.

Trong mỗi trường hợp như vậy, hành giả cũng thấy sự khởi sanh trong sát-na của loại sắc đặc biệt.

Sau khi làm xong điều này, hành giả còn phải thấy sự sanh theo nhân duyên và theo sát-na của danh; thấy sự sanh của danh-sắc theo cùng cách thức như vậy trong kiếp kế. Tuy nhiên, để liệt kê đầy đủ chi tiết ở đây sẽ phải mất một thời gian nên chúng ta sẽ thông qua và trong mỗi trường hợp chỉ giải thích chi tiết về sắc mà thôi.
- *Quán tánh diệt.*

Sau khi đã thấy sự sanh (*udaya*) theo nhân duyên và theo sát-na của danh và sắc, giờ hành giả sẽ thấy đi thấy lại nhiều lần chỉ sự diệt (*vaya*) của danh và sắc ấy. Đây gọi là quán tánh diệt (*vayadhammānupassi*).

Sự diệt của vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp lực [12] xảy ra khi hành giả đắc A-la-hán, và sự diệt của ngũ uẩn xảy ra vào lúc Bát Niết-bàn của hành giả. Trong khi sự sanh theo nhân duyên là loại vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp lực riêng biệt mà hành giả phân biệt ở mỗi kiếp nơi nó xảy ra thì sự diệt lại luôn luôn xảy ra ở cùng một kiếp - tức khi năm uẩn không còn sanh nữa sau Bát Niết-bàn (*Parinibbāna*). Mặc dù vậy, Niết-bàn và A-la-hán Thánh đạo thực sự vẫn

không hiển lộ vì chúng ta vẫn chưa chứng đắc Bốn Thánh Đạo Tuệ (*maggañāṇa*) và Bốn Thánh Quả Tuệ (*phalañāṇa*). Sở dĩ chúng ta hiểu được rằng Parinibbàna (sự diệt độ) của chúng ta đã xảy ra vì không còn sự sanh của năm uẩn mà thôi.

Chẳng hạn hành giả thấy sự diệt theo nhân duyên (*nirodha*) của sắc theo phương pháp thứ năm của duyên khởi. Đó là khi hành giả mong đợi thời điểm hành giả trở thành một vị A-la-hán và thấy rằng khi đắc A-la-hán Thánh đạo, A-la-hán Thánh quả thì tất cả mọi phiền não đều diệt và vào cuối kiếp sống ấy các hành diệt tận - đó là cái thấy trực tiếp sự kiện Bát Niết-bàn của hành
giả. Sau sự kiện ấy, danh-sắc mới không còn sanh hay diệt nữa. Nếu hành giả đắc A-la-hán trong kiếp này, sự kiện đó sẽ là ở tương lai. Nếu hành giả đắc A-la-hán ở trong một kiếp tương lai nào đó của mình thì sự kiện đó cũng ở tương lai. Lần lượt hành giả thấy rằng sự diệt (*nirodha*) của vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp theo tuần tự (mỗi chi phần diệt) khiến cho sắc do nghiệp sanh diệt.

Sau khi đã thấy được sự diệt theo nhân duyên của sắc do nghiệp sanh, bây giờ hành giả chỉ thấy sự diệt theo sát-na của sắc ấy.

Sau đó, hành giả thấy sự diệt theo sát-na của sắc nghiệp trong mỗi sát-na tâm, từ sanh cho đến chết, trong mỗi kiếp quá khứ và tương lai mà hành giả đã phân biệt [13]. Điều này có nghĩa là hành giả thấy năm uẩn vào lúc sanh của các tâm ngoài tiến trình như kiết sanh thức, các tâm hữu phần và tâm tử. Hành giả cũng thấy sự sanh của năm uẩn ở mỗi sát-na tâm trong bất kỳ tiến trình tâm ngang qua sáu môn nào xen vào giữa (các tâm ngoài tiến trình ấy).

Sau đó, hành giả cần phải thấy sự diệt theo nhân duyên của sắc do tâm sanh, do thời tiết sanh và do vật thực sanh, lần lượt từng sắc một. Tức là hành giả thấy vì sao:

- Sự diệt của tâm lại khiến cho có sự diệt của sắc do tâm sanh.
- Sự diệt của thời tiết khiến cho có sự diệt của sắc do thời tiết sanh.
- Sự diệt của vật thực khiến cho có sự diệt của sắc do vật thực sanh.

Trong mỗi trường hợp, hành giả cũng thấy sự diệt theo sát-na của loại sắc đặc biệt ấy. Sau việc này, hành giả phải thấy sự diệt theo nhân duyên và theo sát-na của sắc nữa.
- *Quán tánh sanh và diệt*

Một khi hành giả đã thấy được sự diệt của danh-sắc theo nhân duyên và theo sát-na rồi, lúc này hành giả sẽ thấy đi thấy lại nhiều lần cả sự sanh lẫn sự diệt của danh-sắc ấy. Đây gọi là quán tánh sanh diệt (*samudayavayadhammānupassi*). Nó đòi hỏi phải thấy, trước tiên sự sanh và diệt theo nhân duyên của chúng, sau đó đến sự sanh và diệt theo sát-na của chúng. Hành giả thấy (mỗi danh-sắc) theo ba cách liên tiếp:

1. Sự sanh của nhân và quả của nó.
2. Sự diệt của nhân và quả của nó.
3. Tính vô thường của nhân và quả của nó.

Chẳng hạn hành giả thấy theo tuần tự vì sao:

- Sự sanh của mỗi nhân: vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp khiến cho có sự sanh của sắc do nghiệp sanh.
- Sự diệt của mỗi nhân ấy khiến cho có sự diệt của sắc do nghiệp sanh.
- Mỗi nhân và sắc nó sanh ra đó đều là vô thường.

Cũng vậy, hành giả thấy theo tuần tự vì sao:

- Tâm lại khiến cho có sự sanh khởi của sắc do tâm sanh.
- Sự diệt của tâm khiến cho có sự diệt của sắc do tâm sanh.
- Tâm là vô thường và sắc do tâm sanh ấy cũng vô thường.

Đối với sắc do thời tiết sanh, sắc do vật thực sanh, hành giả cũng thấy theo cách như vậy.

Đây là cách hành giả thấy sự sanh và diệt của sắc vừa theo nhân duyên lẫn theo sát-na. Sau đó hành giả phải thấy sự sanh và diệt của danh theo nhân duyên và theo sát-na.

Như vậy, theo cách vừa phác họa, hành giả thấy sự sanh và diệt theo sát-na và theo nhân duyên cũng của năm uẩn, đồng thời thấy tam tướng vô thường, khổ và vô ngã trong năm uẩn ấy. Hành giả phải làm công việc này đối với năm uẩn bên trong, năm uẩn bên ngoài và năm uẩn thuộc quá khứ, hiện tại và vị lai.

Cách Tu Tập Tuệ Sanh Diệt Theo Phương Pháp Thứ Nhất Của Duyên Khởi.

Kế tiếp hành giả cũng cần phải tu tập tuệ này với phương pháp thứ nhất của duyên khởi. Trong trường hợp này, để thấy sự sanh theo nhân duyên của các hành, hành giả thấy các pháp duyên sanh theo chiều thuận tuần tự từng pháp một và thấy ra rằng [14]:

- Vô minh (1) duyên hành (2)
- Hành duyên thức (3)
- Thức duyên danh-sắc (4)
- Danh-sắc duyên lục nhập (5)
- Lục nhập duyên xúc (6)
- Xúc duyên thọ (7)
- Thọ duyên ái (8)
- Ái duyên thủ (9)
- Thủ duyên hữu (10)
- Hữu duyên sanh (11)
- Sanh duyên lão, tử , sầu, bi, khổ thân, khổ tâm và tuyệt vọng (12).

Để thấy sự diệt của các hành theo nhân duyên ở A-la-hán Thánh quả và lúc nhập Vô Dư Niết bàn, hành giả thấy các pháp duyên diệt theo chiều thuận tuần tự từng pháp một và nhận ra rằng [15]:

- Cùng với sự diệt không còn dư tàn của vô minh, các hành cũng diệt.
- Với sự diệt của các hành, thức diệt.
- Với sự diệt của thức, danh-sắc diệt.

- Với sự diệt của danh-sắc, lục nhập diệt.
- Với sự diệt của lục nhập, xúc diệt.
- Với sự diệt của xúc, thọ diệt.
- Với sự diệt của thọ, ái diệt.
- Với sự diệt của của ái, thủ diệt.
- Với sự diệt của thủ, hữu diệt.
- Với sự diệt của hữu, sanh diệt.
- Với sự diệt của sanh, già, chết, sầu, bi, khổ thân, khổ tâm và tuyệt vọng diệt. Chính theo cách này mà mọi hình thức của khổ diệt.

Như trước, hành giả thấy cả sự sanh theo nhân duyên và theo sát-na lẫn sự diệt theo nhân duyên và theo sát-na của các hành. Hành giả thấy các pháp duyên sanh và duyên diệt theo chiều thuận tuần tự từng pháp một, đó là:

1. Vô minh duyên cho các hành.
2. Với sự diệt không còn dư tàn của vô minh, các hành cũng diệt.
3. Vô minh là vô thường, các hành cũng vô thường.

Hành giả thấy các pháp duyên khởi theo cùng cách ấy, ở bên trong và bên ngoài, ở quá khứ, hiện tại và vị lai.

Đây là sự giải thích hết sức tóm tắt về cách làm thế nào để tu tập Tuệ Sanh và Diệt của các hành.

Làm Thế Nào Để Vượt Qua Mười Tùy Phiền Não Của Minh Sát

Khi hành giả áp dụng các phương pháp này và tuệ giác của hành giả càng lúc càng trở nên mạnh hơn, chính ở giai đoạn này, mười tùy phiền não của minh sát (*dasa upakkilesa*) có thể phát sinh. Đó là [16]:

1. Ánh sáng (*obhāsa*)
2. Tuệ (*ñāṇa*)

3. Hỷ (*pīti*)
4. Khinh an (*passaddhi*)
5. Lạc (*sukha*)
6. Quyết định (*adhimokkha*)
7. Tinh tấn (*paggaha*)
8. Niệm (*upaṭṭthāna*)
9. Xả (*upekkha*)
10. Tham chấp (*nikanti*)

Ngoại trừ ánh sáng (hào quang) và tham chấp ra, các tùy phiền não còn lại là những pháp thiện, và do vậy không phải là những phiền não. Tuy nhiên chúng có thể trở thành những đối tượng cho bất thiện pháp (tức là hành giả có thể chấp trước vào chúng), đó là lý do vì sao chúng được gọi là những tùy phiền não. Nếu hành giả kinh nghiệm một trong những tùy phiền não của minh sát này, hành giả cần phải vượt qua sự tham chấp và mong mỏi rất có thể sẽ khởi sanh nhờ thấy nó là vô thường, khổ và vô ngã. Theo cách đó, hành giả mới có thể tiếp tục phát triển tiến bộ của mình được.

Hành Giả Tu Tập Tuệ Quán Sự Tan Rã Như Thế Nào

Sau khi đã tu tập xong tuệ quán sự sanh diệt, tuệ giác của hành giả về các hành được bền vững và thanh tịnh hơn. Lúc này hành giả phải tu tập tuệ quán sự tan rã (*bhanga ñāṇa*). Để làm được điều này, hành giả chỉ tập trung vào sát-na diệt (*vaya*) và tan hoại (*bhanga*) của các hành. Hành
giả không thấy sự sanh của các hành, không thấy sự trú (ṭ*hiti*) của các hành, không thấy các tướng (*nimitta*) của các hành riêng biệt, không thấy sự khởi chuyển của quá trình tạo ra các hành. Sử dụng năng lực minh sát trí của mình, hành giả chỉ thấy sự tan hoại của các hành và tưởng tri chúng là vô thường, khổ và vô ngã.

1. Hành giả thấy sự hoại diệt, sự sụp đổ và tan hoại của các hành, tức thấy được tính chất vô thường của chúng.

2. Hành giả thấy sự tan rã liên tục của các hành là đáng sợ, tức thấy được tính chất khổ của chúng.
3. Hành giả thấy sự không tồn tại của bất kỳ một cốt lõi thường hằng nào trong các hành, tức thấy được tính chất vô ngã.

Hành giả phải thấy vô thường, khổ và vô ngã không chỉ ở sự tan hoại của danh-sắc mà còn trong sự tan hoại của các tâm minh sát đã thấy được điều này nữa. Tức là, hành giả phải thấy sự hoại diệt của sắc và biết nó là vô thường. Đó là tâm minh sát thứ nhất của hành giả. Rồi, với một tâm minh sát thứ hai, hành giả thấy sự tan hoại của tâm minh sát thứ nhất, và như vậy, biết nó là vô
thường nữa. Hành giả cũng làm thế với danh, rồi lại làm như vậy đối với danh và sắc để tuệ tri chúng là khổ và vô ngã. Hành giả cứ lập đi lập lại những bài tập này nhiều lần, luân phiên giữa bên trong và bên ngoài, giữa danh và sắc, các hành (thuộc) nhân và các hành (thuộc) quả ở quá khứ, hiện tại và vị lai [17].

Tuệ Tri Mười Một Tuệ Minh Sát Đầu Tiên

Khi hành giả tiếp tục phân biệt sự trôi qua và diệt của các hành theo cách này, tuệ giác vững mạnh của hành giả sẽ tiến triển qua sáu minh sát tuệ kế tiếp.

Đến giai đoạn này, hành giả đã tu tập được mười một tuệ đầu trong số mười sáu tuệ minh sát. Năm tuệ đầu mà hành giả đã tu tập trước đó là:

1. Tuệ Phân Tích Danh Sắc (*Nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*)
2. Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (*Paccaya - pariggaha ñāṇa*)
3. Tuệ Thẩm Sát (*Sammasana ñāṇa*)
4. Tuệ (quán) Sự Sanh Diệt (*Udayabba ñāṇa*)
5. Tuệ (quán) Sự Tan Hoại (*Bhanga ñāṇa*)

Và sáu tuệ kế tiếp mà hành giả sẽ đi qua là:

6. Tuệ (quán) Sự Kinh Úy (*Bhaya ñāṇa*)
7. Tuệ (quán) Sự Nguy Hiểm (*dīnava ñāṇa*)
8. Tuệ Yểm Ly (*Nibbidā ñāṇa*)
9. Tuệ Dục Thoát (*Muñcitukamyatā ñāṇa*)
10. Tuệ Giản Trạch (*Paṭisankhā ñāṇa*)
11. Tuệ Xả Hành (*Sankhārupekkhā ñāṇa*)

Bởi lẽ hành giả đã tu tập năm tuệ minh sát đầu một cách thấu đáo nên sáu tuệ kế tiếp cũng sẽ nhanh chóng phát triển. Có một vài hướng dẫn thêm cho các tuệ này, song chúng tôi không có đủ thời gian để giải thích ở đây.

Biết và Thấy Niết-bàn

Sau khi chứng đắc các tuệ này, hành giả vẫn tiếp tục công việc thấy sự trôi qua và diệt mất của mỗi hành khi chúng khởi lên, với ước muốn thoát khỏi chúng, hành giả sẽ thấy ra rằng cuối cùng tất cả các hành đều diệt. Tâm hành giả trực tiếp biết và thấy Niết-bàn - đó là ý thức trọn vẹn về (vô vi) Niết-bàn kể như đối tượng.
Khi tâm thấy Niết-bàn, hành giả kinh qua năm tuệ còn lại cùng với sự khởi lên của tiến trình tâm đạo (*maggavīthi*). Năm tuệ đó là:

12. Tuệ Thuận Thứ (*Anulama ñāṇa*)
13. Tuệ Chuyển Tộc (*Gotrabhù ñāṇa*)
14. Tuệ Đạo (*Magga ñāṇa*)
15. Tuệ Quả (*Phala ñāṇa*)
16. Tuệ Phản Khán (*Paccavekkhana ñāṇa*)

Tiến trình tâm đạo qua đó năm tuệ cuối cùng này sanh lên có bảy giai đoạn:

1. Một ý môn hướng tâm khởi lên thấy các hành kể như vô thường, khổ hoặc vô ngã tùy theo cách Tuệ Xả Hành khởi như thế nào.

2. Một tốc hành tâm (*javana*) đầu tiên khởi lên (làm "công việc chuẩn bị" - *Parikamma*), thấy các hành theo cùng cách ấy. Nó duy trì tính tương tục của tâm [18].

3. Một tốc hành tâm thứ hai khởi lên ("cận hành" - *upacāra*), cũng thấy các hành theo cùng cách ấy.

4. Một tốc hành tâm thứ ba khởi lên ("thuận thứ"" - *anuloma*), cũng thấy các hành theo cùng cách ấy.

Thực ra, ba tốc hành tâm (chuẩn bị, cận hành và thuận thứ) này là thành phần của tuệ thứ mười hai - Tuệ Thuận Thứ (*anuloma ñāṇa*).

Thuận (thứ) theo cái gì? Theo những gì đã đến trước và theo những gì sẽ đến sau. Tuệ này thuận theo những phận sự thấy sự thực trong tám tuệ minh sát đã đến trước (từ Tuệ Quán Sự Sanh Diệt đến Tuệ Xả Hành), và nó cũng thuận theo ba mươi bảy pháp thuộc tâm đạo [19] dự phần vào sự giác ngộ sẽ đến sau. Tuệ Thuận Thứ là tuệ cuối cùng có các hành kể như đối tượng của nó.

5. Một tốc hành tâm thứ tư khởi lên có Niết-bàn làm đối tượng. Đây là tuệ thứ mười ba là Tuệ Chuyển Tộc (*Gotrabhū ñāṇa*).

Mặc dù tâm này biết (vô vi) Niết-bàn, nó vẫn không hủy diệt các phiền não, nhiệm vụ của nó là chuyển tâm từ phàm tộc sang thánh tộc mà thôi.

6. Một tốc hành tâm thứ năm khởi lên, có Niết-bàn làm đối tượng. Đây là tuệ thứ mười bốn, vốn tiêu diệt các phiền não thích đáng - Tuệ Đạo (*Magga ñāṇa*).

7. Tốc hành tâm thứ sáu và thứ bảy khởi lên với Niết-bàn làm đối tượng. Chúng là tuệ thứ mười lăm - Tuệ Quả (*Phala ñāṇa*).

Phản Khán Tuệ (*Paccavekkhana ñāṇa*)

Tuệ thứ mười sáu và cũng là tuệ cuối cùng là Tuệ Phản Khán. Tuệ này làm nhiệm vụ xét lại năm pháp:

1. Xét lại Đạo Tuệ
2. Xét lại Quả Tuệ
3. Xét lại Niết-bàn
4. Xét lại những phiền não đã bị tiêu diệt
5. Xét lại những phiền não chưa bị tiêu diệt [20].

Như vậy hành giả đã đạt đến chánh trí về Tứ Thánh Đế và đã tự mình chứng ngộ Niết-bàn. Với sự chứng ngộ này, tâm hành giả đã được tịnh hóa và thoát khỏi mọi tà kiến. Nếu hành giả cứ tiếp tục theo cách này, có thể hành giả sẽ đạt đến A-la-hán Thánh quả và nhập Vô Dư Niết-bàn.

Dĩ nhiên còn có nhiều chi tiết về việc tu tập tuệ này nhưng chúng tôi phải bỏ qua để bài giải thích này được tóm gọn như có thể. Cách tốt nhất để học về pháp hành này là tham dự một khóa thiền với một vị thiền sư có đủ khả năng vì lúc ấy hành giả có thể học một cách hệ thống hơn theo tuần tự từng bước một.

*

HỎI ĐÁP 7

Hỏi 7.1: *Sự khác nhau giữa tưởng (saññā) và tưởng uẩn (saññākkhandha); giữa thọ (vedāna) và thọ uẩn (vedānakkhandha) là gì?*

Đáp 7.1: Mười một loại tưởng hợp lại với nhau thì gọi là tưởng uẩn. Mười một loại thọ hợp lại với nhau thì gọi là thọ uẩn. Thế nào là mười một? Quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô, tế, hạ liệt, cao thượng, gần và xa. Cả năm uẩn cần được hiểu theo cách như vậy. Có thể xem lại Kinh Uẩn (*Khandha Sutta*) trong Tương Ưng Bộ Kinh để có thêm lời giải thích.

Hỏi 7.2: *Ký ức, sự suy đoán và sáng tạo thuộc về tâm sở nào? Chúng là một phần của năm uẩn, nhưng tại sao chúng lại trở thành khổ (dukkha)?*

Đáp 7.2: Thế nào là ký ức? Nếu quý vị nhớ đến các đối tượng thiền chỉ, như tướng kasiṇa hoặc tướng hơi thở thì đó là chánh niệm (*sammā sati*). Nếu quý vị có thể thấy danh-sắc chân đế (*paramattha nāma-rūpa*) ở quá khứ, hiện tại và vị lai cùng với các nhân của chúng và thấy chúng là vô thường, khổ và vô ngã, đây cũng là chánh niệm. Niệm kết hợp với minh sát trí. Niệm này có ba mươi ba tâm hành phối hợp, tất cả hợp chung lại gọi là bốn danh uẩn (*nāmakkhandha*). Nhớ đến Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng (*Buddha, Dhamma, Sangha*), và những dịp cúng dường đã làm trong quá khứ cũng là chánh niệm. Khi nhớ đến các hành động tạo ra thiện pháp thì đó cũng là chánh niệm, nhưng sẽ không phải là chánh niệm khi nó tạo ra các bất thiện pháp. Đây là những tưởng bất thiện, tức là những tưởng kết hợp với các pháp bất thiện; chúng cũng là bốn danh uẩn.

Các danh uẩn dù thiện hay bất thiện cũng đều vô thường. Ngay khi sanh lên, chúng liền diệt. Chúng phải chịu sanh diệt liên tục như vậy nên gọi chúng là khổ.
Hỏi 7.3: *Tâm sở nào làm việc "bắt lấy đối tượng" liên hệ?*

Đáp 7.3: Tất cả tâm (*citta*) và các các tâm sở phối hợp (*cetasika*) cùng bắt một đối tượng. Không có đối tượng, chúng (tâm, tâm sở) không thể khởi lên. Tâm và các tâm sở phối hợp là chủ thể (nhận thức). Chủ thể - *ārammaṇika dhamma* - không thể khởi lên mà không có đối tượng (àrammana). *Arammaṇika* là pháp (*dhamma*) bắt lấy đối tượng. Nói cách khác, chủ thể là pháp biết một đối tượng. Nếu không có đối tượng cần được biết thì sẽ không có pháp làm việc biết. Các nhóm tâm và tâm sở khác nhau bắt lấy những đối tượng khác nhau. Có tám mươi chín loại tâm và năm mươi hai loại tâm sở, tất cả bắt lấy đối tượng tương ứng của chúng. Chẳng hạn, các tâm đạo và tâm quả cùng với các tâm sở (*maggacitta - cetasika* và *phalacitta - cetasika*) chỉ bắt một đối tượng duy nhất là Niết-bàn. Một tâm thiền hơi thở và các tâm sở của nó chỉ bắt một đối tượng duy nhất là tợ tướng hơi thở (*ānāpānā patibhāga nimitta*). Tâm và tâm sở thiền kasiṇa đất chỉ bắt tợ tướng kasiṇa đất là đối tượng. Tất cả những tâm ấy

là những tâm siêu thế và sắc giới. Riêng tâm dục giới (*kāmāvacaracitta*) bắt lấy những đối tượng tốt xấu khác nhau. Nếu muốn biết rõ hơn về vấn đề này, quý vị nên nghiên cứu Vi Diệu Pháp, chính xác hơn nên xem phần *Ārammaṇa* (đối tượng) của bộ Vi Diệu Pháp Yếu Nghĩa (*Abhidhammattha Sangaha*).

Hỏi 7.4: *Làm việc phục vụ cho tăng chúng (Sangha) có ảnh hưởng gì đến thiền của mình không? Điều đó tùy thuộc vào các nhân, hay chúng ta có thể thành tựu một mức độ định nào đó rồi sau hãy làm việc thì không có ảnh hưởng gì?*

Đáp 7.4: Trong nhiều bài kinh đức Phật thường quở trách các vị tỳ khưu làm những việc sau:

- Ưa thích làm việc (*kammārāmatā*)
- Ưa thích nói chuyện (*bhassārāmatā*)
- Ưa thích ngủ nghỉ (*niddārāmatā*)
- Ưa thích hội chúng (*sanghaṇikārāmatā*)
- Không phòng hộ các căn (*indriyesu agutta dvāratā*)
- Không tiết độ trong ăn uống (*bhojāne amattaññutā*)
- Không cố gắng thực hành Chỉ-Quán với sự tiết chế ngủ nghỉ (*jāgariye ananuyuttā*) - Lười biếng không thực hành Chỉ-Quán (*kusita, kosajja*)

Vì thế, nếu có công việc gì (hành giả) cần phải làm cho Tăng chúng hay cho chính bản thân mình thì hãy cố gắng hoàn tất nhanh chóng càng sớm càng tốt để trở lại với việc hành thiền của mình với tâm an tịnh.

Nếu hành giả thích làm việc nhiều quá thì đó là một chướng ngại cho thiền vì niệm vững chắc và mạnh mẽ trên đối tượng thiền lúc ấy khó có thể đạt được. Nói chung, thích làm việc sẽ không tạo ra định tâm tốt được.

Hỏi 7.5: *Liệu một người tu tập thiền với ý xấu có thể được lợi gì từ việc đắc thiền không? Và còn về một người xài tiền của Tăng [21] cho mục đích cá nhân của họ và không nghĩ việc làm đó là sai lầm. Khi họ đắc tứ thiền, tâm của họ hoặc quan kiến của họ có thay đổi không?*

Đáp 7.5: Trong trường hợp này quý vị nên phân biệt một người tại gia và một vị tỳ khưu. Nếu một vị tỳ khưu đã phạm một tội (*āpatti*) thì đó làm một chướng ngại cho việc đắc thiền. Chẳng
hạn, nếu họ chiếm hữu vật dụng (tứ vật dụng) hợp pháp của Tăng để xài riêng cho mình thì điều đó sẽ trở ngại cho việc đắc thiền, trừ khi họ sửa sai tội đó (*āpatti*). Có nghĩa là vị ấy phải trả lại những vật dụng có giá trị tương đương với những vật dụng hợp pháp (của Tăng) mà vị ấy đã dùng. Rồi vị ấy phải thú tội trước Tăng hoặc một vị tỳ khưu khác. Sau khi sám hối tội lỗi, nếu vị ấy hành Chỉ-Quán, vị ấy có thể đắc thiền hoặc đạo - quả. Còn nếu không sửa lỗi mà vị ấy thực sự đắc thiền thì có thể vị ấy không phải là một vị tỳ khưu thực thụ và do đó, tội ấy cũng không phải là một tội.

Đối với người tại gia, thanh tịnh giới hạnh cũng cần thiết. Và nếu họ làm cho trong sạch giới hạnh của mình trước khi hành thiền là điều rất tốt, tức là, nếu họ thọ trì ngũ giới hoặc bát giới. Nhờ thọ trì giới luật, trong lúc hành thiền, giới hạnh của họ trong sạch, họ có thể đắc thiền, mặc dù trước khi thiền họ là người xấu. Ví dụ, trong Chú Giải Pháp Cú (*Dhammapada*) có ghi lại câu chuyện về nữ tỳ *Khujjuttarā*. Cô là tỳ nữ của *Sāmāvatī* - Hoàng hậu của vua Udena. Hàng ngày vua Udena đưa cho cô tám đồng tiền vàng để mua hoa cho hoàng hậu, nhưng cô chỉ mua bốn đồng, còn lấy bốn đồng cho mình. Ngày nọ, đức Phật cùng tăng chúng đến dự trai tăng tại nhà người bán hoa. *Khujjuttarā* phụ người bán hoa dâng vật thực cho chư tăng. Sau bữa ăn, đức Phật thuyết pháp. Trong suốt thời pháp ấy, *Khujjuttarā* khởi tâm hổ thẹn vì đã ăn cắp tiền và quyết định từ nay về sau không hành động như thế nữa. Quyết định của cô là một thí dụ về giới đã được thanh tịnh trong khi lắng nghe pháp. Sau khi nghe hết thời pháp với tâm thiền, *Khujjuttarā* trở thành một vị Nhập Lưu. Từ đó, cô đã mua hoa với tất cả số tiền vua đưa. Khi đưa hoa cho hoàng hậu Sàmàvatì, hoàng hậu rất ngạc nhiên vì thấy hoa nhiều hơn thường lệ. *Khujjuttarā* liền kể lại tất cả [22].

Cũng nên xét đến trường hợp của Tôn giả *Angulimāla*. Trước khi trở thành một tỳ khưu, Ngài là một sát nhân khét tiếng. Nhưng khi đã là một tỳ khưu, Ngài đã thanh tịnh giới hành của mình và tinh tấn hành thiền. Vì thế Ngài đã đắc A-la-hán Thánh quả.

Cần lưu ý ở đây là trong vòng luân hồi, mọi người ai cũng đã từng tạo những thiện nghiệp và ác nghiệp. Không người nào tránh khỏi những ác nghiệp cả. Nhưng nếu họ thanh tịnh giới hạnh của mình trong lúc hành thiền thì những ác nghiệp trước không thể ngăn cản việc chứng thiền của họ [23]. Tuy nhiên, đó chỉ là khi nào những ác nghiệp trước đó không thuộc về một trong năm nghiệp vô gián (*anantariya kamma*) [24]. Năm vô gián nghiệp là: giết cha, giết mẹ, giết một vị A la-hán, với ác ý làm cho một vị Phật chảy máu, gây chia rẽ trong Tăng chúng.

Nếu đã phạm vào một trong những ác nghiệp này thì không thể đắc thiền hay đạo và quả được, như trường hợp vua *Ajātasattu* (A-xà-thế). Vua *Ajātasattu* có đủ ba-la-mật để trở thành một vị Nhập Lưu sau khi nghe xong Kinh Sa Môn Quả (*Sāmaññaphala Sutta*). Nhưng vì ngài đã giết cha của mình là vua Bimbisàra nên điều đó đã không xảy ra.

Quý vị hỏi, vậy thì sau khi đắc thiền, tâm của những người như vậy hoặc quan kiến của họ có thay đổi không. Chúng ta biết thiền có thể loại trừ các triền cái trong một thời gian dài, có nghĩa là, nếu họ nhập thiền trong một giờ thì trong thời gian đó các triền cái sẽ không khởi lên. Khi họ xuất thiền, các triền cái có thể trở lại do phi lý tác ý. Vì thế chúng ta không thể nói chắc được là tâm của một người như vậy sẽ chuyển đổi hay không với việc chứng thiền. Chúng ta chỉ có thể nói rằng bao lâu họ còn trong bậc thiền thì chừng đó các triền cái không khởi lên, vậy thôi [25].
Cũng có những ngoại lệ, như trường hợp của Trưởng lão *Mahānāga* [26]. Mặc dù ngài đã hành thiền Chỉ-Quán trong hơn sáu mươi năm song vẫn còn là phàm phu (*puthujjana*). Tuy nhiên, do việc thực hành Chỉ-Quán vững chắc của ngài, không có phiền não nào xuất hiện trong suốt sáu mươi năm ấy. Chính vì điều này, ngài nghĩ mình đã là một vị A-la-hán. Nhưng một trong những đệ tử của ngài là vị A-la-hán *Dhammadinna* đã biết rõ và gián tiếp giúp ngài nhận ra điều đó. Khi Trưởng lão *Mahānāga* nhận ra rằng mình còn là phàm nhân, ngài tiến hành *Vipassanā* và chỉ ít phút sau ngài đã đắc quả A-la-hán. Nhưng đây là trường hợp rất hiếm.

Một điểm khác quý vị cũng cần phải nhớ, ngài là một bậc lão thông pháp học (*pariyatti*) cũng như pháp hành (*paṭipatti*). Ngoài ra ngài còn là một vị thiền sư (*kammaṭṭhānācariya*), có rất

nhiều vị A-la-hán, như Dhammadinna, là đệ tử của ngài. Mặc dù ngài thông thạo trong Chỉ Quán, song có những hiểu lầm vẫn khởi lên trong tâm do một sự tương tự nào đó trong các kinh nghiệm. Vì thế, nếu quý vị nghĩ về bản thân mình rằng "ta đã đạt đến sơ thiền" v.v..., quý vị nên xem xét lại kinh nghiệm của mình một cách toàn diện qua nhiều ngày, thậm chí nhiều tháng. Tại sao? Nếu đó là *jhāna* hoặc *vipassanā* thực thụ thì chúng có lợi cho hành giả, vì thiền hoặc minh sát ấy có thể giúp quý vị đạt đến "Niết-bàn" thực sự, đây là "Tịnh Độ" [27] của truyền thống Phật giáo *Theravāda*. Nhưng "thiền giả tạo" và "minh sát giả tạo" không thể làm phát sanh những lợi ích này.

Vì thế chúng tôi muốn đề nghị là quý vị không nên nói với những người khác "tôi đã đắc sơ thiền", v.v... quá sớm, vì có thể có người nào đó sẽ không tin quý vị. Cũng có thể kinh nghiệm của quý vị là thực, nhưng cũng có thể là chưa phải, như Trưởng lão *Mahānāga*. Quý vị nên ý thức về vấn đề này.

Hỏi 7.6: *Thế nào là sự khác nhau giữa tổng hợp sắc (rūpakalāpa) và sắc chân đế (paramattharūpa)?*

Đáp 7.6: *Rūpakalāpa* là những phần tử nhỏ. Khi hành giả phân tích những phần tử nhỏ ấy họ thấy sắc chân đế (*paramattharūpa*). Trong một tổng hợp sắc có ít nhất tám loại sắc là: đất, nước, gió, lửa, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Tám loại sắc này là sắc chân đế. Trong một số các tổng hợp sắc có thêm sắc thứ chín nữa là sắc mạng căn (*jīvita rūpa*) và ở một số khác còn có thêm sắc thứ mười là sắc tánh (*bhāva rūpa*) hoặc sắc tịnh sắc (*pasādarūpa*). Tám, chín hay mười loại sắc này đều là sắc chân đế.

Hỏi 7.7: *Khi một hành giả có thể thấy các tổng hợp sắc hay sắc chân đế rồi, liệu tâm (citta) và kiến (diṭṭhi) của họ có thay đổi không?*

Đáp 7.7: Khi một hành giả với minh sát trí thấy được sắc chân đế trong mỗi tổng hợp sắc rồi thì tâm và kiến của họ sẽ thay đổi nhưng chỉ tạm thời vì minh sát trí (tuệ) loại trừ tà kiến và các phiền não khác chỉ trong nhất thời thôi. Chính Thánh đạo (*ariyamagga*) theo từng giai đoạn mới hủy diệt hoàn toàn các tà kiến và những phiền não khác.

Hỏi 7.8: *Định tịnh hóa tâm (cittavisuddhi) như thế nào? Các loại phiền não (kilesa) nào được loại trừ bằng định?*

Đáp 7.8: Thực hành định là trực tiếp đối đầu với năm triền cái. Cận định và định của sơ thiền loại trừ năm triền cái trong một thời gian dài. Định của nhị thiền loại trừ tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*). Định của tam thiền loại trừ hỷ (*pīti*). Định tứ thiền loại trừ lạc (*sukha*). Theo cách này, tâm được thanh tịnh nhờ định và vì thế cũng gọi là thanh tịnh tâm.

Hỏi 7.9: *Vipassanā (minh sát) tịnh hóa kiến (diṭṭhi visuddhi) như thế nào? Các loại phiền não nào được loại trừ bằng (tuệ) minh sát?*

Đáp 7.9: Trước khi thấy sắc chân đế cũng như các nhân và tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng, một hành giả có thể có những tà kiến hay tà tưởng như "đây là đàn ông, đàn bà, mẹ, cha, tự ngã v.v..." Nhưng khi vị ấy thấy rõ thì tà kiến này được loại trừ tạm thời. Vì sao nó được loại trừ? Vì vị ấy thấy rằng chỉ có danh-sắc chân đế và các nhân của chúng. Vị ấy cũng thấy rằng ngay khi chúng khởi lên, chúng liền diệt, đó là tính chất vô thường của chúng. Chúng luôn luôn phải chịu sanh diệt như vậy nên bản chất của chúng là khổ. Không có một tự ngã nào trong danh sắc và các nhân của chúng nên bản chất của chúng là vô ngã. Đây là minh sát trí (*vipassanā ñāṇa*). Chính chánh kiến (*sammā diṭṭhi*) này loại trừ các tà kiến (*micchā diṭṭhi*). Minh sát trí cũng còn loại trừ các phiền não như tham và mạn vốn là những kẻ "đồng lõa" với tà kiến. Vì thế, trong lúc một hành giả hành vipassanà thì chánh kiến có mặt nhưng chỉ tạm thời, bởi vì khi vị ấy ngưng thiền, tà kiến sẽ xuất hiện lại do phi như lý tác ý (*ayonisomanasikāra*). Lúc đó vị ấy lại tưởng "đây là đàn ông, đàn bà, mẹ, cha, tự ngã, v.v..." và những phiền não kết hợp như tham, sân, mạn cũng sẽ khởi sanh. Khi vị ấy trở lại với thiền minh sát, tà kiến này lại biến mất. Vì thế, minh sát trí chỉ tạm thời loại trừ các tà kiến và phiền não mà thôi. Tuy nhiên, khi hành giả đạt đến đạo và quả thì Đạo Tuệ (*magga ñāṇa*) sẽ hủy diệt các tà kiến ấy và những phiền não khác một cách hoàn toàn, từng giai đoạn một.

Hỏi 7.10: *Thế nào là sự khác nhau giữa tâm và kiến?*

Đáp 7.10: Tâm là citta, nhưng trong *cittavisuddhi* (thanh tịnh tâm), nó lại đặc biệt đề cập đến

một tâm, như cận định tâm (*upacāra samādhi citta*) hoặc an chỉ - thiền tâm (*appanā jhāna citta*). *Diṭṭhi* có nghĩa là tà kiến và là một tâm sở (*cetasika*). Tâm sở này khởi sanh cùng với bốn tâm căn tham. Một tâm căn tham (*lobhamūlacitta*) hoặc phối hợp với tà kiến, hoặc phối hợp với ngã mạn.

Tà kiến ở đây là ngã tưởng (*attasaññā*). Có hai loại ngã tưởng:

1. Ngã tưởng phổ thông của thế gian (*loka sañsaññā attavāda*). Đây là một loại tà kiến có mặt như hệ quả của tập quán, tưởng cho rằng có đàn ông, đàn bà, cha, mẹ, v.v...

2. Ngã kiến (*atta diṭṭhi*). Đây là một loại tà kiến có mặt như hệ quả của tham ái (*taṇhā*), tưởng cho rằng có một tự ngã bất khả hoại (*atta*), và cho rằng tự ngã bất khả hoại ấy do một sáng tạo chủ (*paramatta*) tạo ra.

Thực sự không có một tự ngã nào trong ba mươi mốt cõi mà chỉ có danh-sắc và các nhân của chúng. Danh-sắc ấy cũng luôn luôn vô thường, khổ và vô ngã. Ngoài ba mươi mốt cõi này cũng không có tự ngã. Minh sát trí này gọi là chánh kiến minh sát (*vipassanā sammā diṭṭhi*). Nó thủ tiêu tà kiến một cách tạm thời, gồm luôn cả tà kiến về tự ngã. Nhưng chỉ có đạo trí (*magga*
ñāṇa), tức chánh kiến thuộc Thánh đạo (*magga samāa diṭṭhi*) mới hủy diệt hoàn toàn tà kiến. Như vậy, thực sự chúng ta có ba loại kiến: tà kiến (*micchā diṭṭhi*); chánh kiến minh sát (*vipassanā sammā diṭṭthi*), còn gọi là chánh kiến hiệp thế (*lokiya sammā dṭṭhi*); chánh kiến Thánh đạo (*magga sammā diṭṭhi*), còn gọi là chánh kiến siêu thế (*lokuttara sammā diṭṭhi*).

Kinh *Brahmajāla Sutta* (Kinh Phạm Võng. D1) luận bàn đến cả thảy sáu mươi hai tà kiến hiện hành. Tất cả tà kiến ấy đều được sắp dưới danh mục tà kiến về tự ngã, còn được gọi là "thân kiến" (*sakkāya diṭṭhi*). Tự thân (*sakkāya*) là năm uẩn nên thân kiến tức là xem năm uẩn như là tự ngã. Cũng có nhiều loại chánh kiến, những loại kiến chân chánh như vậy được gọi là chánh kiến về Tứ Thánh Đế (*catusacca sammā diṭṭthi*):

- Chánh kiến thiền (*jhāna sammā diṭṭhi*): thiền trí kết hợp với các thiền chi. - Chánh kiến phân

biệt danh-sắc (*nāma-rūpa pariggha sammā diṭṭhi*): trí (quán) danh-sắc chân đế.
- Chánh kiến về nghiệp và nghiệp quả (*kammassakatā sammā diṭṭhi*): trí thuộc về sự phân biệt nhân duyên.
- Chánh kiến minh sát (*vipassanā sammā diṭṭhi*): minh sát trí (quán) tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc và các nhân của chúng.
- Chánh kiến Thánh đạo (*magga sammā diṭṭhi*): trí về Niết-bàn.
- Chánh kiến Thánh quả (*phala sammā diṭṭhi*): trí về Niết-bàn.

Hỏi 7.11: *Người hành thiền nên hành như lý tác ý (yoniso manasikāra) như thế nào trong đời sống hàng ngày và trong lúc hành Chỉ-Quán (samatha vipassanā) của họ?*

Đáp 7.11: Như lý tác ý hiệu quả nhất là minh sát. Nếu quý vị hành đến mức minh sát (*vipassanā*) rồi, quý vị sẽ có như lý tác ý hiệu quả nhất. Như vậy, nếu quý vị hành minh sát trong đời sống hàng ngày, minh sát ấy sẽ tạo ra những kết quả tốt, như đạo và quả thấy Niết-bàn. Còn nếu quý vị không thể hành đến mức minh sát được, quý vị nên suy xét đến sự kiện rằng, các pháp hữu vi là vô thường (*sabbe saṅkhāra anicca*). Đây cũng là tác ý như lý nhưng rất yếu và chỉ có tính cách gián tiếp thôi.

Quý vị cũng có thể thực hành bốn phạm trú (*brahmavihāra*), đặc biệt là xả phạm trú (*upekkhābrahmavihāra*). Đó là loại tác ý như lý cao cấp nhất, bởi vì thực hành xả phạm trú là để thấy quy luật của nghiệp đúng theo tinh thần "*sabbe sattā kammassakā*" (tất cả chúng sinh đều là chủ nhân ông của nghiệp họ làm). Đôi khi quý vị cũng có thể phản tỉnh đến những hậu quả của phi lý tác ý. Phi lý tác ý khiến cho nhiều bất thiện nghiệp tuần tự xảy đến. Những bất thiện nghiệp này sẽ tạo ra muôn vàn khổ đau trong bốn ác đạo (*apāya*). Hiểu được điều này là như lý tác ý. Quý vị nên thực hành như vậy thường xuyên trong đời sống hàng ngày của mình.

Hỏi 7.12: *Thế nào là sự khác nhau giữa tác ý (manasikāra) và thực hành Thất Giác Chi (bojjhanga)?*

Đáp 7.12: Khi quý vị hành Thất Giác Chi, tác ý thường đứng đầu ba mươi bốn tâm hành. Có khi ba mươi bốn tâm hành còn được gọi là minh sát trí, vì trong ba mươi bốn tâm hành ấy, tuệ

(*paññā*) là yếu tố chính vậy.
Ở đây, quý vị nên biết đến ba loại tác ý liên quan đến nội dung này.

1. Tác ý kể như nhân căn bản cho đối tượng (*ārammaṇa paṭipādaka manasikāra*) 2. Tác ý kể như nhân căn bản cho tiến trình tâm (*vīthi paṭipādaka manasikāra*) 3. Tác ý kể như nhân căn bản cho tốc hành tâm (*javana paṭipādaka manasikāra*).

Tác ý kể như nhân căn bản cho đối tượng tức là tâm sở tác ý. Nhiệm vụ của nó là làm cho đối tượng rõ ràng đến tâm của hành giả.

Tác ý kể như nhân căn bản cho tiến trình tâm là ngũ môn hướng tâm (*pañcadvārāvajjana*) trong tiến trình tâm ngũ môn (*pañcadvāravīthi*). Nhiệm vụ của nó là cho tất cả các tiến trình ngũ môn khả năng bắt lấy đối tượng tương ứng của nó.

Tác ý kể như nhân căn bản cho tốc hành tâm là ý môn hướng tâm (*manodvārāvajjana*) trong tiến trình tâm ý môn (*manodvārāvīthi*) và quyết định tâm (*voṭṭhapana*) trong tiến trình tâm ngũ môn. Trong trường hợp này tác ý, hoặc là như lý, hoặc là phi như lý. Nhiệm vụ của nó là làm cho tốc hành (*javana*) khởi lên. Nếu đó là như lý tác ý thì tốc hành sẽ là thiện đối với phàm nhân (*puthujjana*) và các bậc hữu học (*sekkha*). Còn đối với các bậc A-la-hán thì nó chỉ là duy tác (*kiriya*). Khi tác ý phi như lý thì tốc hành tâm luôn luôn là bất thiện, một điều không thể xảy ra trong các vị A-la-hán.

Hỏi 7.13: *Xin thiền sư hoan hỷ giải thích bằng sơ đồ được không? Trong hệ thống thiền này, có cần thiết phải thực hành hơn ba mươi loại đề mục thiền (kammaṭṭhāna) không? Làm như vậy được lợi ích gì?*

Đáp 7.13: Chúng tôi không quan tâm đến các sơ đồ. Nó được dựa trên loại sơ đồ mà một ông thầy giáo, loại người rất quan tâm đến các sơ đồ, vẽ.

Ở trung tâm thiền Pa-Auk, chúng tôi dạy nhiều loại thiền chỉ (*samatha*) cho những ai muốn hành chúng. Nếu họ không muốn hành hết những đề mục ấy mà chỉ muốn một đề mục duy

nhất, như niệm hơi thở chẳng hạn, thì chúng tôi chỉ dạy họ thiền đó. Khi họ đã có thiền, chúng tôi đưa họ thẳng vào minh sát theo tuần tự một cách hệ thống.

Trong khi hành Chỉ-Quán, đôi khi có thể có những triền cái như tham (*rāga*), sân (*dosa*) và tư duy lan man (*vitakka* - tầm) xen vào khuấy dộng thiền định và minh sát của quý vị. Các đề tài thiền sau đây được xem là những vũ khí hữu hiệu nhất để loại trừ các triền cái đó.

Trong Kinh Meghiya, đức Phật khuyên:

Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya
(Hành giả nên hành thiền (quán) bất tịnh để loại trừ dục tham).

Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya
(Hành giả nên hành thiền tâm từ để loại trừ sân).
Ānāpānassati bhavetabbā vitakkupacchedāya.
(Hành giả nên hành niệm hơi thở để loại trừ tư duy lan man).

Hơn nữa, một tâm có định có thể thấy các pháp chân đế (*paramattha dhamma*) như chúng thực sự là. Trong các pháp hành định, tám thiền chứng (*samāpatti*) được xem là rất cao và vững mạnh, vì thế, những ai muốn hành tám thiền chứng một cách triệt để, chúng tôi cũng sẽ dạy thiền kasiṇa. Nếu quý vị muốn hiểu sơ đồ một cách trọn vẹn, quý vị cần phải hành Chỉ-Quán cho đến các Đạo - Quả Tuệ. Chỉ lúc ấy quý vị mới hiểu đầy đủ sơ đồ.

Vì sao chúng tôi không quan tâm đến các sơ đồ? Bởi vì, thực ra nó không đủ để trình bày toàn bộ hệ thống trên một trang giấy. Chúng tôi đã giải thích toàn bộ hệ thống này trên hơn ba ngàn sáu trăm trang giấy ở Miến Điện rồi. Một trang giấy không cách gì đủ được.

Hỏi 7.14: *Một tâm sân có thể tạo ra nhiều thế hệ tổng hợp sắc do thời tiết sanh (utuja ajaṭṭhamaka kalāpa) và làm cho mắt lóe sáng lên được không?*

Đáp 7.14: Khi nói "một tâm tạo ra ánh sáng" là chỉ nói theo phép ẩn dụ thôi, bởi vì thực sự, ngoài tâm kiết sanh (*paṭisandhi citta*) ra, tất cả các tâm sanh lên nương vào ý căn (sắc trái tim

- *hadayavatthu*) đều tạo ra các tổng hợp sắc do tâm sanh (*cittajakalāpa*). Trong số các tổng hợp sắc này luôn luôn có màu (*vaṇṇa*). Màu này sẽ sáng hơn nếu tâm đó là một tâm thiền chỉ hay tâm thiền minh sát. Điều này đã được các bản kinh *Pāli*, các bản Chú Giải và Phụ Chú Giải đề cập đến. Tuy nhiên, những nguồn ấy không hề nói rằng sắc do tâm sanh được tạo ra bởi một tâm sân cũng phát ra ánh sáng.

Hỏi 7.15: *Tâm thấy có thấy danh-sắc của chính nó bao gồm trong danh-sắc không? Nó có được kể trong tuệ không?*

Đáp 7.15: Có, tâm ấy thấy được [28]. Quý vị có thể thấy điều này ở mọi giai đoạn minh sát, đặc biệt ở giai đoạn Tuệ (quán) Sự Tan Hoại (*bhanga ñāṇa*). Trong Thanh Tịnh Đạo có nói:

"*Ñātañca ñāṇañca vipassati*" (Chúng ta phải hành minh sát trên cả "cái sở tri" - *ñāta*, lẫn trí (năng tri) - *ñāṇa)* [29]

"Cái sở tri" ở đây là năm uẩn và các nhân của chúng, vốn phải được biết với minh sát trí. "Trí" (năng tri) có nghĩa là minh sát trí biết tính chất vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn và các nhân của chúng, tức là các pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Minh sát trí là tuệ, là chánh kiến minh sát. Thường thường chánh kiến minh sát khởi lên cùng với ba mươi ba hoặc ba mươi hai tâm hành, như vậy thành ra ba mươi bốn hoặc ba mươi ba tâm hành. Chúng được gọi là minh sát trí và cũng là các danh pháp bởi vì chúng có khuynh hướng nghiêng về đối tượng ở đây là tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành.

Tại sao quý vị cần phải thấy tự thân minh sát trí cũng là vô thường, khổ và vô ngã? Bởi vì một số hành giả có thể hỏi hoặc nghĩ, không biết minh sát trí này là thường hay vô thường, lạc hay khổ, có ngã hay vô ngã. Để trả lời cho câu hỏi này, quý vị cần phải thấy tiến trình tâm minh sát tự thân nó là vô thường, khổ và vô ngã, đặc biệt ba mươi bốn tâm hành trong mỗi sát-na tâm tốc hành, dẫn đầu bởi minh sát trí. Hơn nữa, một số hành giả có thể trở nên hãnh diện vì họ có thể
hành minh sát giỏi và thành công. Chính vì để loại trừ và ngăn ngừa những phiền não này mà quý vị cần phải thấy được minh sát trí hoặc tiến trình tâm minh sát tự thân nó cũng là vô

thường, khổ và vô ngã.

Hỏi 7.16: *Làm cách nào để vượt qua trạng thái tâm không thích và chán ngán trong suốt những giai đoạn hành thiền lâu dài hoặc ở một mình trong rừng vắng? Loại tâm này có phải là một pháp bất thiện không?*

Đáp 7.16: Trạng thái tâm này gọi là giãi đãi (*kosajja*) và thường được xem là một pháp bất thiện kết hợp với tham hoặc sân v.v... Trạng thái tâm này sanh khởi là vì phi lý tác ý. Nếu tác ý phi như lý của một người được chuyển đổi và thay thế bằng như lý tác ý, người ấy có thể thành công trong thiền.

Để vượt qua trạng thái tâm này hành giả phải thỉnh thoảng nhớ lại rằng, thành công của đức Bồ tát Sakyamuni của chúng ta là do sự kiên trì của Ngài. Hành giả cũng nên nhớ lại những câu chuyện về các vị A-la-hán đã phấn đấu với muôn ngàn khó khăn như thế nào để thành công trong thiền pháp của họ, cuối cùng mới đắc quả vị A-la-hán. Chẳng một ai không nỗ lực lại có thể có được thành công. Đặc biệt trong thiền sự kiên trì là rất cần thiết. Như lý tác ý cũng rất quan trọng. Hành giả phải cố gắng tác ý đến tính chất vô thường, khổ và vô ngã trong các pháp hữu vi. Nếu được như thế, một ngày nào đó hành giả sẽ thành công.

Hỏi 7.17: *Xin thiền sư hoan hỷ cho một ví dụ về một nguyện ước mà không đi cùng với vô minh, ái và thủ được không?*

Đáp 7.17: Nếu quý vị hành minh sát khi đang thực hiện những thiện nghiệp và thấy được tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các thiện nghiệp ấy thì vô minh, ái và thủ không khởi sanh. Còn nếu quý vị không thể hành minh sát (trong lúc làm thiện nghiệp) thì hãy phát nguyện như sau:

"*Idaṃ me puññāṃ Nībbānassa paccayo hotu.*"
(Cầu mong phước báu này hãy là một trợ duyên cho sự chứng đắc Niết-bàn)

Hỏi 7.18: *Nếu năm uẩn là vô ngã vậy thì bạch Ngài, ai là người đang thuyết pháp? Nói khác hơn, nếu năm uẩn là vô ngã, không có Sayadaw (chỉ thiền sư Pa-Auk) là người đang thuyết pháp. Như*

vậy, có một tương quan như thế nào giữa năm uẩn và tự ngã?

Đáp 7.18: Có hai loại sự thực: sự thực theo chế định (*sammuti sacca*) và sự thực theo chân đế (*paramattha sacca*).

Quý vị nên phân biệt rõ ràng giữa hai loại sự thực này. theo sự thực chế định thì có đức Phật, có Sayadaw, có cha, có mẹ, v.v... Nhưng theo sự thực chân đế hay sự thực cùng tột thì không có đức Phật, không có Sayadaw, không có cha, không có mẹ, v.v... Điều này quý có thể thấy được nếu có minh sát trí đủ mạnh. Nếu quý vị nhìn vào đức Phật với minh sát trí, quý vị chỉ nhìn thấy danh-sắc chân đế, đó là ngũ uẩn. Ngũ uẩn hay danh-sắc này là vô thường, khổ và vô ngã. Không có một tự ngã nào cả. Cũng vậy, nếu quý vị nhìn vào tôi hay vào một người nào đó với minh sát trí, quý vị chỉ thấy danh-sắc chân đế, năm uẩn, mà những pháp này đều là vô thường, khổ và vô
ngã. Nói cách khác, không có đức Phật, không có Sayadaw, không có cha, mẹ v.v... Chỉ có năm uẩn và các nhân của chúng, gọi chung là các hành. Như vậy, các hành này đang nói về các hành khác, có khi về Niết-bàn. Hoàn toàn không có ngã. Đã vậy, chúng ta nói về mối tương quan như thế nào đây?

Chẳng hạn, nếu có ai đó hỏi quý vị "sừng thỏ dài hay ngắn", quý vị sẽ trả lời thế nào? Hoặc nếu họ hỏi "lông rùa đen hay trắng", quý vị trả lời ra sao? Nếu cái ngã đã không có thực, chúng ta không thể nói về sự tương quan giữa nó và năm uẩn được. Ngay cả đức Phật cũng không trả lời loại câu hỏi này. Vì sao? Giả sử quý vị nói "sừng thỏ dài", điều đó có nghĩa rằng quý vị chấp nhận thỏ có sừng. Và nếu quý vị nói "sừng thỏ ngắn", thì cũng có nghĩa tương tự. Hoặc nếu quý vị nói "rùa có lông đen" hay "trắng" thì chẳng khác nào quý vị chấp chận rùa có lông! Cũng vậy, nếu đức Phật nói năm uẩn và tự ngã có liên quan, hay không có liên quan, có nghĩa Ngài đã chấp nhận có môt tự ngã. Đó là lý do vì sao đức Phật không trả lời loại câu hỏi này. Vì thế, chúng tôi muốn đề nghị quý vị cố gắng hành thiền cho đến mức vipassanà. Chỉ khi ấy quý vị mới có thể loại trừ tà kiến về tự ngã này được.

Hỏi 7.19: *Đức Phật dạy cho các vị tỳ khưu "Thần Chú Rắn" (Mantra). Đọc Thần Chú ấy có giống như thiền tâm từ không? Có phải niệm chú là một truyền thống của Bà-la-môn du nhập vào đạo*

Phật không?

Đáp 7.19: Thần chú là gì? Thế nào là "Thần Chú Rắn"? Chúng tôi không biết các thần chú có phải được truyền vào từ Ấn Giáo hay không. Nhưng trong Kinh điển Thượng Tọa Bộ (*Theravāda*) có một bài Kinh Bảo Hộ (*Paritta Sutta*) gọi là *Khandha Paritta* [30]. Đức Phật dạy Kinh Bảo Hộ này để các vị tỳ khưu đọc tụng hàng ngày. Có một điều luật (*vinaya*) quy định rằng nếu một vị Tỳ khưu hay Tỳ khưu Ni trú ở rừng nào mà quên không đọc Kinh Bảo Hộ này ít nhất mỗi ngày một lần, vị ấy xem như đã phạm một tội.

Có một lần, vào thời đức Phật, một vị tỳ khưu nọ đang trú trong rừng thì bị một con rắn độc cắn chết. Do sự kiện này mà đức Phật dạy bài Kinh *Khandha Paritta*. Mục đích của Kinh Bảo Hộ này cũng giống như thiền tâm từ vậy. Trong Kinh đưa ra những cách khác nhau để mở rộng lòng từ đến các loại rắn và rồng khác nhau. Ngoài ra cũng có một lời xác nhận về sự thực liên quan đến Tam Bảo và những ân đức của Phật cũng như các vị A-la-hán. Chúng tôi sẽ tụng bài Kinh Bảo Hộ này tối hôm nay. Nó rất có oai lực. Quý vị có thể gọi đó là "Thần Chú Rắn" cũng được. Cái tên không quan trọng lắm. Quý vị có thể gọi nó bằng bất cứ tên gì mình thích. Có một số vị sư ở Miến Điện dùng Kinh Bảo Hộ này để tụng cho những người bị rắn độc cắn rất có hiệu quả. Khi họ tụng Kinh Bảo Hộ này nhiều lần và khi nạn nhân uống nước có tụng bài Kinh ấy, nọc độc dần dần tan biến. Thường thường thì họ khỏi, nhưng không phải trường hợp nào cũng được như vậy. Đức Phật dạy Kinh Bảo Hộ này để các vị tỳ khưu ngăn ngừa các loại rắn độc. Nếu các vị tụng Kinh với lòng kính tin và mở rộng lòng từ đến tất cả chúng sinh, kể cả các loài rắn, thì sẽ không gặp hiểm nguy. Nếu các vị còn giữ giới nghiêm túc nữa, thì không có sự tai hại nào có thể xảy đến với họ được.

-ooOoo-

[1] Vs. T1. XIV "*Paññā Kathā*" (Giải thích về Tuệ) và Vs. XX "*Maggāmagga Ñāṇadassana Visuddhi Niddesa*" B694 (Mô tả về Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh). N9.

[2] Năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) xem lại ở trên

[3] Mười hai xứ: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp (6 nội xứ và 6

ngoại xứ).

[4] Vô minh, hành, thức, danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, già - chết - sầu - bi - khổ - ưu não.

[5] Mười hai xứ và sáu loại thức tương ứng của chúng: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

[6] S.III "*Anattalakkhana Sutta*"

[7] Chú giải "Kinh Giáo Giới Xa-nặc" (*Channavāda Sutta*) giải thích rằng "Cái này không phải của tôi" là quán vô thường; "Cái này không phải là tôi" là quán khổ; "Cái này không phải tự ngã của tôi" là quán vô ngã.

[8] Điều này có nghĩa rằng hành giả phân biệt cả bốn loại sắc đã sanh khởi do sự hỗ trợ của sắc do vật thực. Nguyên tắc này cũng áp dụng cho sự phân biệt sắc do nghiệp, do tâm và do thời tiết sanh.

[9] Tâm minh sát minh sát (quán) tiến trình ý môn: một ý môn hướng tâm và bảy tốc hành, đôi khi có hai tâm thập di theo sau nữa. Trong ý môn hướng tâm có mười hai tâm hành, và trong mỗi tốc hành tâm có ba mươi bốn, ba mươi ba hoặc ba mươi hai tâm hành. (Xem lại bảng 6)

[10] Vs.XX "*Maggāmagga Ñāṇadassana visuddhi Niddesa* B.723 (Mô tả về Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh) N93.

[11] Trong một vài trường hợp, hành giả bắt đầu chỉ với một kiếp hiện tại này thôi, kế đó mới nhìn vào các kiếp quá khứ và tương lai.

[12] Mặc dù vẫn có nghiệp lực nằm dưới năm uẩn hiện tại, nghĩa là bậc A-la-hán vẫn cảm thọ lạc, khổ do nghiệp quá khứ. Song sẽ không có nghiệp lực trong các hành hiện tại để tạo ra nghiệp mới.

[13] Có lúc Thiền sư Pa-Auk Sayadaw hướng dẫn thiền sinh khởi sự bằng cách nhìn vào kiếp

này, sau đó nhìn vào các kiếp quá khứ và tương lai.

[14] MI.IV.8 "*Mahātanhāsankhata Sutta*" (Đại Kinh Ái Đoạn Tận)

[15] Ibid.

[16] Xem thêm trong Vs. XX (B.634 - N107)

[17] Các hành thuộc nhân là các pháp hay chi phần của duyên khởi: vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu. Các hành thuộc quả là sắc do nghiệp sanh, do tâm sanh, do thời tiết sanh và do vật thực sanh và các tâm hành thuộc quả.

[18] Trong một số trường hợp, nếu tuệ của hành giả cực mạnh, tâm này sẽ không khởi lên và như vậy tốc hành tâm đầu tiên là "cận hành" (*upacārā*).

[19] Đây là ba mươi bảy pháp trợ bồ đề (*Bodhipakkhiyadhamma*): Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Y Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần, Bát Thánh Đạo.

[20] Các pháp 1,2,4 và 5 hành giả cần phải chủ động làm và đòi hỏi phải biết cách làm (công việc phản khán ấy).

[21] Đức Phật xem đó là một trọng tội nếu vị tỳ khưu nào thọ nhận, sở hữu hoặc sử dụng tiền. Điều cấm này đã được thiền sư Pa-Auk Sayadaw tuân thủ.

[22] Dh. AI. II.I "*Sāmāvatī vatthu*".

[23] Nói cách khác, nếu những ác nghiệp quá khứ làm cho không thể đắc thiền thì sẽ không có ai có thể đắc thiền hết!

[24] Xem A.V.ix.3 "*Parikuppa Sutta*". Năm nghiệp này được gọi là "vô gián" vì chắc chắn chúng sẽ chín mùi trong kiếp hiện tại và cho quả tái sanh trong đại địa ngục *Avici* (A-tỳ) như trường hợp của đức vua *Ajātasattu*.

[25] Xem câu trả lời 7.7 và 7.9 để biết rõ hơn.

[26] Vs.xx. "*Vipassanupakkilesa Kathā*" B.733.

[27] Tịnh Độ được gọi là Tây Phương, Cực Lạc Quốc trong truyền thống *Mahāyāna* (Đại Thừa), nơi đây có đức Phật gọi là Phật A-Di-Đà đang chờ đợi những ai được tái sanh về đó nhờ niệm danh hiệu của ngài. Nói chung, mục đích của truyền thống Đại Thừa là vãng sanh Tịnh Độ vì ai đi đến đó đều sẽ thành Phật và họ sẽ đi cứu độ tất cả chúng sanh ở khắp Ta-bà thế giới! Còn Tịnh Độ mà thiền sư Pa-Auk nói ở đây (truyền thống Phật giáo *Theravāda*) chỉ như một biểu trưng cho Niết-bàn để phù hợp với thính chúng theo Đại Thừa, chứ Ngài không nói rằng Niết-bàn là một nơi, hay không muốn dùng bất kỳ một cách nào để so sánh với Tây Phương Tịnh Độ v.v... Xem lại phần nói về cảnh giới siêu thế (*lokuttarabhūmi*) ở câu trả lời 3.12.

[28] Chi tiết liên quan đến điều này xem "Bảy cách quán danh" và "Làm thế nào để tu tập Tuệ (quán) Sự Hoại Diệt".

[29] Vs.XXI "*Bhangānupassanāñāṇa Kathā*" B742.

[30] A.IV.11.ii.7. "*Ahirāja Sutta*" (Kinh Chúa Các Loài Rắn). Sở dĩ gọi *Khandha* (nhóm, uẩn), Paritta (Bảo Hộ) bởi vì tâm từ (*metta*) ở đây được mở rông đến tất cả chúng sinh theo các nhóm: bốn loại rắn, các chúng sinh không chân, hai chân, bốn chân, nhiều chân.

BÀI PHÁP THOẠI 8 Những ước nguyện của Đức Phật cho các hàng đệ tử và giáo pháp của Ngài

(Bài giảng nhân ngày lễ *Vesākha*)

Đức Phật Từ Bỏ Thọ Hành

[1]

Mùa hạ (*Vassa*) cuối cùng, đức Phật trải qua trong ngôi làng *Veḷuna*. Thời gian ấy, một cơn đau kịch liệt khởi lên nơi Ngài. Vào ngày trăng tròn tháng *Asāḷha* (tháng 6), một cơn đau lưng buốt nhức cực độ bất ngờ tấn công Ngài, do nghiệp đời trước.

Một trong những tiến kiếp của Ngài, đức Phật đã từng là võ sĩ. Có lần Ngài đã đánh ngã một đối thủ và làm gãy lưng người này. Bất thiện nghiệp ấy khi chín muồi đã cho quả của nó, đó là mười tháng trước ngày nhập Vô Dư Niết-bàn của Ngài. Nghiệp quả ấy mạnh đến độ kéo dài cho đến lúc chết. Một thọ khổ như vậy được gọi là "thọ (khổ) chấm dứt vào lúc chết" (*maranatikavedanā*), tức là nó chỉ dừng lại khi cái chết xảy ra [2].

Đức Phật đã ngăn không cho thọ khổ đó khởi lên nhờ nhập A-la-hán Thánh quả định (*Arahattaphala samāpatti*) và thực hiện một quyết định (*adhiṭṭhāna*). Trước tiên, đức Phật nhập A-la-hán Thánh quả định dựa trên bảy cách quán sắc (*rūpa sattaka vipassanā*). Sau khi hành những pháp quán ấy xong và ngay trước khi nhập vào A-la-hán Thánh quả định, đức Phật quyết định: "Kể từ hôm nay cho đến ngày Niết-bàn, mong cho những thọ khổ này không khởi lên", sau đó Ngài mới nhập Thánh quả định. A-la-hán Thánh quả định là tâm quả A-la-hán với Niết-bàn làm đối tượng, khởi lên liên tục trong một thời gian dài. Do việc hành *vipassanā* trước đó kiên trì và mãnh liệt mà A-la-hán Thánh quả định cũng mãnh liệt và kiên trì như vậy. Chính nhờ nỗ lực của minh sát và định lực của Thánh quả mà thọ khổ đã không khởi lên trong mười tháng còn lại cho đến ngày Đại Niết-bàn của đức Phật. Nhưng trong thời gian đó, mỗi ngày đức Phật đều phải nhập Thánh quả đều đặn.

Sau mùa an cư (*Vassa*), đức Phật vân du từ nơi này đến nơi khác, và cuối cùng đến tại Tỳ - xá - ly (*Vesālī*). Ba tháng trước ngày trăng tròn tháng *Vesāka* (rằm tháng Tư), tức là vào ngày rằm tháng Giêng tại ngôi tháp *Cāpāla* (*Cāpāla cetiya*), đức Phật quyết định xả bỏ thọ hành (*āyusankhāra ossajana*), nghĩa là, vào ngày đó Ngài quyết định:

"*Temāsamattameva pana samāpattiṃ samāpajjitvā tato paraṃ na samāpajjissāmīti cittaṃ samāpajjitva cittaṃ uppādasi*"
(Từ hôm nay cho đến trăng tròn tháng *Vesākha* ta sẽ thực hành Thánh quả định này. Rồi sau đó ta sẽ không hành pháp ấy nữa.)

Đức Phật tuyên bố những ước nguyện của Ngài

Vào ngày đó, trước chúng Tăng tỳ khưu tại đại giảng đường của chùa mahàvana, đức Phật thông báo Ngài xả bỏ thọ hành. Ngài nói với chúng tỳ khưu:
"*Tasmātiha bhikkhave ye te mayā dhammā abhiññā desitā, te vo sādhukaṃ uggahetva āsevitabbā bhāvetabbā bahulīkātabbā*.
(Này chư tỳ khưu, ta đã giải thích rõ những Chân lý (*dhamma*) mà ta đã tự mình thắng tri cho các người. Các người cần phải khéo học tập, trau dồi, tu tập và thực hành thường xuyên những pháp ấy).

Như vậy, đức Phật chỉ dạy pháp mà Ngài đã tự chứng. Ở đây đức Phật tuyên bố những ước nguyện của Ngài cho Giáo Pháp và chỉ dạy Tăng chúng:

1. Tăng chúng cần phải nắm vững những lời dạy của Ngài, nhưng nắm vững thôi thì chưa đủ. Đây là ước nguyện thứ nhất của đức Phật.

2. Ngài chỉ dạy Tăng chúng nên trau dồi pháp. Trong *Pāḷi* thường gọi là *sevitabbā*, có nghĩa rằng chúng ta phải cố gắng hiểu pháp này bằng sự thực hành thường xuyên, nên chúng tôi dịch là trau dồi. Đây là ước nguyện thứ hai của đức Phật.

3. Cuối cùng Ngài chỉ dạy Tăng chúng phải tu tập (*bhāvetabbā*) các pháp. Khi chúng ta trau

dồi, nhất thiết phải có sự tăng trưởng và tiến bộ.

Điều đó có nghĩa là gì? Khi chúng ta hành pháp, chỉ có những thiện pháp (*kusala dhamma*) khởi lên trong tiến trình tâm của chúng ta. Các thiện pháp đó là, giới thiện pháp (*sīla kusaladhamma*), định thiện pháp (*samādhi kusaladhamma*) và tuệ thiện pháp (*paññā kusaladhamma*). Những thiện pháp này phải khởi lên không gián đoạn cho đến quả vị A-la-hán. Nếu một vị Thanh Văn đệ tử (*Sāvaka*) của đức Phật đắc A-la-hán Thánh quả thì việc thực hành (*bhāvanā*) của họ kể như hoàn tất. Vì thế, một đệ tử của đức Phật phải thực hành những lời dạy của đức Phật cho đến khi đạt đến cứu cánh, tức là sự trau dồi phải được phát triển cho đến Thánh quả A-la-hán. Để đạt đến A-la-hán Thánh quả chúng ta phải thực hành thường xuyên. Vì lý do đó, đức Phật đã đưa ra lời chỉ dẫn "*bahulīkātabba*", có nghĩa là chúng ta phải thực hành một cách thường xuyên. Đây là ước nguyện thứ ba của đức Phật.

Những ước nguyện này vì sao lại khởi lên trong tiến trình tâm của đức Phật? [3]

"*Yathayida*ṃ *brahmacariya*ṃ *addhaniya*ṃ *assa ciraṭṭhikika*ṃ."
(Để cho lời dạy thuần tịnh này có thể được an lập và bền lâu).

Đó là, duy trì lời dạy thuần tịnh này sao cho nó có thể bền vững trong một thời gian lâu dài.

Phận Sự Của Chúng Ta Với Tư Cách Là Những Phật Tử.

Duy trì lời dạy này không để cho thất tán là bổn phận hết sức quan trọng của mỗi người Phật tử. Do đó, chúng ta phải cố gắng:

- Nắm vững (hiểu rõ) tất cả những lời dạy của đức Phật.
- Thực hành những lời dạy của đức Phật như thế nào để hiểu được pháp ấy qua kinh nghiệm tự thân.
- Thực hành những lời dạy đó cho đến quả vị A-la-hán.

Đây là những bổn phận của mọi Phật tử. Là một Phật tử, chúng ta phải theo những chỉ dẫn này. Nếu không theo những điều này, chúng ta chỉ là Phật tử trên danh nghĩa chứ không phải người Phật tử chân chánh. Tóm lại, người nào hành theo ba phận sự này một cách triệt để,

người ấy là một Phật tử chân chánh. Vì thế, hôm nay quý vị có thể quyết định:

- Ta sẽ cố gắng nắm vững tất cả những lời dạy của đức Phật.
- Ta sẽ cố gắng thực hành những lời dạy ấy để hiểu được chúng qua kinh nghiệm tự thân. - Ta sẽ thực hành những lời dạy của đức Phật cho đến quả vị A-la-hán.

Chúng Ta Có Thể Làm Lợi Ích Cho Đời Như Thế Nào

Nếu chúng ta thực hiện được ba bổn phận đó thì có thể nói rằng chúng ta đang thở theo những chỉ dẫn của đức Phật. Vì sao?

"*Tadassa bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ*"
(Vì an lạc và lợi ích cho số đông,
Xuất phát từ lòng bi mẫn cho đời,
Vì sự an lạc và hạnh phúc của chư Thiên và nhân loại.)

Có thực hành theo những chỉ dẫn của đức Phật, chúng ta mới có thể truyền trao Giáo Pháp đến các thế hệ tương lai như một di sản, mới có thể dạy cho các hàng chư Thiên và loài người:

- Hãy cố gắng nắm vững tất cả những lời dạy của đức Phật.
- Hãy thực hành những lời dạy của đức Phật để hiểu được chúng qua kinh nghiệm tự thân. - Hãy thực hành những lời dạy của đức Phật cho đến quả vị A-la-hán.

Chúng Ta Có Thể Chứng Tỏ Đức Tin Của Mình Như Thế Nào?

Quý vị có đủ niềm tin vững chắc nơi những lời dạy của đức Phật không?

Trong Chú giải Kinh *Ghaṭīkāra* [4] có nói:

"*Pasanno ca pasannākāraṃ kātuṃ sakkhissati*."

(Những người có niềm tin chân chánh đối với Tam Bảo có thể biểu lộ lòng kính tín của họ qua việc thực hành.)

Nếu một người nam hay nữ nào không biểu lộ được lòng tịnh tín của họ (theo cách đó) thì chúng ta không thể nói rằng người ấy có một đức tin trong sạch thật sự. Nếu quý vị có đức tin chân chánh nơi những lời dạy của đức Phật, quý vị phải khéo học những lời dạy ấy, thực hành những lời dạy ấy không ngừng nghỉ khi chưa đắc A-la-hán Thánh quả. Đây là những di huấn quan trọng của đức Phật trước lúc nhập diệt. Nếu chúng ta có niềm tin nơi đức Phật, chúng ta phải tuân theo những di huấn này. Khi chúng ta có niềm tin nơi cha mẹ của mình, chúng ta phải vâng theo những chỉ dẫn của họ. Cũng vậy, "Cha" chúng ta ở đây chính là đức Phật, chúng ta phải vâng theo những di huấn của "Cha" mình giống như vậy.

Chúng Ta Phải Học Và Hành Những Gì?

Những lời dạy đó là gì? Đó là [5]:

- Tứ Niệm Xứ (*Cattaro Satipaṭṭhānā*)
- Tứ Chánh Cần (*Cattaro Sammappadhānā*)
- Tứ Thần Túc (*Cattaro Iddhipādā*)
- Ngũ Căn (*Pañcindriyāni*)
- Ngũ Lực (*Pañca Bala*)
- Thất Giác Chi (*Satta Bojjhanga*)
- Bát Thánh Đạo (*Ariya Atthangiko Maggo*)

Tất cả có Ba Mươi Bảy Pháp thiết yếu cho Sự Giác Ngộ (*Bodhipakkhiyadhamma*). Chúng ta sẽ luận bàn một cách tóm tắt những pháp này ở đây. Trong Kinh điển *Pāḷi*, đức Phật dạy Ba Mươi Bảy Pháp Trợ Giác Ngộ theo nhiều cách khác nhau tùy theo khuynh hướng của người nghe. Những lời dạy của đức Phật trong Kinh điển *Pāḷi* có thể rút gọn chỉ còn Ba Mươi Bảy pháp này. Nếu cô đọng lại thì chỉ có Bát Chánh Đạo. Và nếu được cô đọng thêm nữa thì chỉ có Tam học: Giới, Định, Tuệ.

Căn Bản Cho Việc Thực Hành

Trước tiên chúng ta phải học "giới học" để thực hành. Nếu không biết giới học, chúng ta không thể nào tịnh hóa những hành vi cư xử của mình. Rồi chúng ta phải học thêm chỉ (*samatha*) để kiểm soát và tập trung tâm ý. Nếu không biết về thiền chỉ, chúng ta sẽ trau dồi định như thế nào? Nếu không hành định, làm sao chúng ta có thể kiểm soát được tâm mình? Sau đó, chúng ta phải học cách làm thế nào để trau dồi trí tuệ. Nếu không biết về tuệ học, chúng ta trau dồi trí tuệ ra sao?

Vì thế, để thanh tịnh giới hạnh, để kiểm soát tâm và tu tập tuệ của mình, trước hết chúng ta phải thấu rõ Pháp (*dhamma*). Thứ đến, chúng ta phải trau dồi và tu tập pháp ấy cho đến A-la-hán Thánh quả.

Trong Kinh Đại Niết-bàn, đức Phật đã khích lệ hàng đệ tử của Ngài nhiều lần:

"*Iti silaṃ, iti samādhi, iti paññā*
Sīlaparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisaṃso,
Samādhiparibhāvitā paññā mahapphalā hoti mahānisaṃsā,
Paññāparibhāvitaṃ cittam sammadeva āsavehi vimuccati,
Seyyathidaṃ kāmāsavā bhavāsavā diṭṭhāsavā avijjāsavā."

(Đây là giới, đây là định, đây là tuệ.
Định khi được tu tập viên mãn dựa trên giới sẽ đem lại quả lớn, lợi ích lớn. Tuệ khi được tu tập viên mãn dựa trên định sẽ đem lại quả lớn, lợi ích lớn. Tâm khi được tu tập viên mãn với trí tuệ sẽ hoàn toàn giải thoát khỏi dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu.)

Tất cả chúng ta ai cũng có tâm. Nếu chúng ta có thể kiểm soát được tâm mình, dựa trên giới, thì sức mạnh của tâm có định ấy sẽ vô cùng kỳ diệu. Tâm có thể thâm nhập vào sắc chân đế. Sắc phát sinh dưới dạng các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpa*). Những tổng hợp này nhỏ hơn các nguyên tử *(atoms)*. Thân chúng ta do những *rūpa kalāpa* này làm thành và tâm có định có thể

phân tích được các tổng hợp sắc đó. Tâm định còn có thể thâm nhập vào thực tại cùng tột của danh (danh chân đế), vào các nhân của chúng và vào tính chất sanh diệt của danh-sắc cũng như các nhân ấy. Minh sát trí thâm nhập vào các hiện tượng này gọi là trí tuệ. Tuệ ấy tiến triển nhờ định dựa trên giới. Tâm định và trí tuệ tạo thành năng lực. Năng lực này có thể dẫn đến sự chứng đắc Niết-bàn, diệt tận mọi tham đắm, phiền não và khổ đau.

Mọi người đều có tâm. Khi tâm được tu tập sung mãn nhờ định thì minh sát trí (tuệ) có thể giải phóng con người ra khỏi các cấu uế của dục tham và vòng luân hồi một cách hoàn toàn. Song định đó phải dựa trên giới. Đối với hàng tại gia thì ngũ giới là cần thiết. Đó là:

- Không sát sanh
- Không trộm cắp
- Không tà dâm
- Không nói dối
- Không uống rượu và các chất say

Năm giới này đối với những Phật tử tại gia là cần thiết. Nếu người nào phạm vào một trong năm điều này, tự nhiên họ không còn là một Phật tử chân chánh nữa. Pháp quy Tam bảo của người ấy cũng không còn giá trị. Ngoài ra, người Phật tử còn phải tránh những cách sinh nhai không chân chánh (tà mạng), tức là không sử dụng những tài sản có được do sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói đâm thọc, nói lời thô ác hoặc nói chuyện vô ích. Người Phật tử cũng không can dự vào năm loại nghề bất chánh là mua bán vũ khí, người, súc vật để mổ thịt, các chất say và các chất độc.

Như vậy, đối với người Phật tử, giới rất quan trọng. Ngoài sự hỗ trợ cho việc chứng đắc Niết bàn, giới giúp người Phật tử có được trạng thái an vui lúc cận tử - nhân tố cần thiết cho cảnh giới tái sanh. Nếu hành nghiệp của một người không trong sạch thì không dễ gì có được một thú tướng tốt đẹp, bởi vì vào lúc lâm chung, những bất thiện nghiệp ấy thường bám vào tâm họ, xuất hiện trong tâm họ. Và do bắt lấy một trong những bất thiện nghiệp đó làm đối tượng của tâm, họ thường đi đến những khổ cảnh sau khi chết.

Giới cũng quan trọng không kém trong việc mưu tìm hạnh phúc và an lạc trong kiếp hiện tại. Không trong sạch giới hạnh, con người không thể tìm thấy hạnh phúc và an lạc. Thông thường, một người có nhiều ác nghiệp, tự nhiên sẽ ít có thiện hữu. Mà người ít có bạn tốt thì khó có được an vui hạnh phúc trong cuộc đời.

Thiền Chỉ Và Thiền Quán

Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:

"*Yo ca vassasataṃ jīve, dussilo asamāhito,*
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, sīlavantassa jhāyino."
(Dầu sống cả trăm năm
Không giới, không thiền định,
Cuộc đời người như vậy
Không có gì đáng khen.
Tốt hơn sống chỉ một ngày
Mà biết hành giới, tu thiền định tâm.)

Vì sao? Vì tâm khi được tu tập sung mãn qua thiền định có thể phát sinh trí tuệ thâm sâu, tức có thể thấy Niết-bàn, chấm dứt vòng sanh tử luân hồi, hủy diệt mọi phiền não và khổ đau.

Vì thế chúng ta phải hành thiền chỉ và thiền quán dựa trên giới. Khi chúng ta hành Chỉ-Quán, chúng ta phải hành Tứ Niệm Xứ (*Cattaro satipaṭṭhāna*):

- Niệm thân (*Kāyānupassanā satipaṭṭhāna*)
- Niệm thọ (*Vedanānupassanā satipaṭṭhāna*)
- Niệm tâm (*Cittānupassanā satipaṭṭhāna*)
- Niệm pháp (*Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*)

Cái gì là "thân" (*kāya*)? Trong thiền minh sát có hai loại thân: sắc thân (*rūpakāya*) và danh thân (*nāmakāya*). Sắc thân là một tổng hợp hai mươi tám loại sắc. Danh thân là một nhóm các tâm

và tâm sở của chúng. Nói cách khác, hai thân ở đây là năm uẩn (*khandha*) - sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Nhưng những đối tượng của thiền chỉ (*samatha*) như là hơi thở, ba mươi hai thể trược (*asubha*) và tứ đại cũng được gọi là thân. Vì sao? Chúng cũng là nguyên khối sắc. Chẳng hạn, hơi thở là một nhóm các tổng hợp sắc do tâm tạo. Nếu chúng ta phân tích các tổng hợp sắc ấy, chúng ta sẽ thấy có chín loại sắc trong mỗi tổng hợp: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất và (âm) thanh (sắc cảnh thinh). Bộ xương cũng là nguyên khối của các tổng hợp sắc. Nếu là một cơ thể sống thì có tổng cộng năm loại tổng hợp sắc. Nếu phân tích các tổng hợp sắc ấy, chúng ta thấy có bốn mươi bốn loại sắc.

Trong phần niệm thân, đức Phật dạy hai loại thiền: chỉ và quán. Trong mục quán thân, Ngài gồm luôn niệm hơi thở (*ānāpānasati*) và ba mươi hai thể trược v.v... Vì thế, nếu hành giả đang hành niệm hơi thở, hành giả cũng đang hành quán thân. Tất cả những pháp thiền chỉ ấy đều đi vào phần quán thân. Sau khi hành giả đã thành công trong việc hành thiền chỉ, hành giả chuyển sang thiền minh sát và thấy hai mươi tám loại sắc. Như thế cũng là đang hành quán thân. Vào lúc hành phân biệt danh (*nāmakammaṭṭhāna*), khi hành giả phân biệt các cảm thọ, thì đó là quán thọ; khi phân biệt tâm, là quán tâm; khi phân biệt xúc, là quán pháp. Nhưng chỉ phân biệt thọ, tâm và xúc thôi thì chưa đủ để đắc các tuệ minh sát. Vì thế, chúng ta phải phân biệt các tâm sở còn lại. Sau khi đã phân biệt xong danh và sắc, chúng ta còn phải phân biệt các nhân của chúng trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Đây là tuệ phân biệt Nhân Duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Sau tuệ phân biệt Nhân Duyên, tức là khi hành giả đã đạt đến giai đoạn minh sát (*vipassanā*), hành giả có thể nhấn mạnh vào sắc, hoặc thọ, tâm hay xúc. "Nhấn mạnh" ở đây không có nghĩa là hành giả chỉ phân biệt duy nhất một trạng thái. Hành giả có thể nhấn mạnh sắc nhưng cũng không bỏ quên danh. Tức là, hành giả cũng phải phân biệt thọ, tâm và pháp nữa [6].
Hành giả có thể nhấn mạnh các cảm thọ. Nhưng các cảm thọ thôi chưa đủ. Hành giả còn phải phân biệt các tâm hành đồng sanh với chúng, các căn của chúng và các đối tượng của chúng. Năm căn và các đối tượng của chúng là sắc. Đối với các tâm và pháp cũng như vậy [7].

Vì thế ở đây, *vipassanā* là quán tính vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc và các nhân của chúng. Các pháp ấy diệt ngay khi chúng vừa sanh lên, đó là vô thường. Chúng bị đàn áp với bởi sự sanh diệt liên tục, đó là khổ. Trong các pháp ấy không có tự ngã, không có gì bền vững, thường hằng và bất tử, đó là vô ngã. Sự phân biệt tính vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc và các nhân, các quả của chúng được gọi là thiền minh sát. Khi một hành giả hành thiền chỉ và quán, có thể nói là hành giả ấy đang hành Tứ Niệm Xứ.

Khi hành giả hành Tứ Niệm Xứ, hành giả phải đề khởi đủ Tứ Chánh Cần. Đó là:

- Tinh tấn ngăn không cho những bất thiện pháp khởi sanh
- Tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sanh
- Tinh tấn phát khởi những thiện pháp chưa sanh (định thiện pháp, minh sát thiện pháp, Thánh đạo thiện pháp v.v...)
- Tinh tấn tu tập các thiện pháp cho đến A-la-hán Thánh quả.

Hành giả phải hành như thế nào? Hành giả phải hành theo Tứ Niệm Xứ . Khi hành cần phải đề khởi đủ bốn loại tinh tấn vừa đề cập, "dù cho thịt và máu ta có khô cạn chỉ còn lại xương và gân, ta cũng không từ bỏ thiền này."

Khi hành, hành giả phải có Tứ Thần Túc:

- Dục (*chanda*): lòng mong mỏi kiên trì và mãnh liệt muốn đạt đến Niết-bàn. - Cần (*vīriya*): tinh tấn kiên trì và mãnh liệt để đạt đến Niết-bàn.
- Tâm (*citta*): tâm kiên trì và mãnh liệt để đạt đến Niết-bàn.
- Thẩm (*vimaṃsa*): minh sát tuệ kiên trì và mãnh liệt để đạt đến Niết-bàn.

Nếu có lòng mong mỏi mạnh mẽ như vậy, chúng ta sẽ đạt đến mục đích. Không có điều gì không thể thành tựu nếu có đủ hoài bão. Với tinh tấn, tâm và thẩm, không có gì không thể thành tựu.

Khi hành chỉ và quán dựa trên giới, chúng ta cũng phải có ngũ căn. Đó là:

- Tín (*saddha*): niềm tin kiên cố nơi đức Phật và những lời dạy của Ngài. - Tấn (*vīriya*): vận dụng tinh tấn đủ mạnh.
- Niệm (*sati*): phải có niệm đủ mạnh trên đối tượng thiền. Nếu là thiền chỉ, nó phải là một đối tượng như tướng hơi thở (*ānāpāna nimitta*) hoặc tướng kasiṇa (*kasiṇa nimitta*). Nếu là minh sát (quán), nó phải là danh, sắc và các nhân của chúng.
- Định (*samādhi*): phải có định đủ mạnh trên các đối tượng chỉ và minh sát. - Tuệ (*paññāṇa*): phải có sự hiểu biết đầy đủ về các đối tượng thiền chỉ và thiền minh sát.

Năm căn tinh thần này sẽ kiểm soát tâm của hành giả, nhờ vậy nó không đi chệch ra khỏi con đường Bát Chánh, đưa đến Niết-bàn. Nếu hành giả không có một trong những căn này, hành giả không thể đạt đến mục tiêu của mình được. Hành giả không thể kiểm soát được tâm của mình.
Năm căn này có sức mạnh kiểm soát được tâm hành giả, nhờ vậy nó không rời khỏi đối tượng thiền của hành giả. Sức mạnh này cũng được gọi là ý lực (bala). Trên ý nghĩa của ý lực, năm căn tinh thần được gọi là ngũ lực (*pañcabalāni*).

Ngoài Tứ Niệm Xứ ra, Thất Giác Chi (*satta bojjhaga*) cũng rất quan trọng. Đó là:

- Niệm (*sati*)
- Trạch pháp (*dhammavicaya*). Đây là minh sát tuệ.
- Tinh tấn (*vīriya*)
- Hỷ (*pīti*)
- An tịnh (*passadhi*)
- Định (*samādhi*)
- Xả (*upekkhā*)

Cuối cùng, có Bát Chánh Đạo (*Ariyo aṭṭhangiko maggo*):

- Chánh Kiến (*sammā diṭṭhi*)
- Chánh Tư Duy (*sammā sankappa*)

- Chánh Ngữ (*sammā vācā*)
- Chánh Nghiệp (*sammā kammanta*)
- Chánh Mạng (*sammā ājīva*)
- Chánh Tinh Tấn (*sammā vāyāma*)
- Chánh Niệm (*sammā sati*)
- Chánh Định (*sammā samādhi*).

Nói cách khác, đó là Giới, Định và Tuệ - Tam Học. Chúng ta phải hành Tam Học này một cách hệ thống.

Tất cả có 37 Pháp Trợ Giác Ngộ. Ước nguyện của đức Phật là các đệ tử của Ngài phải nắm vững 37 Pháp này và thực hành các pháp ấy cho đến quả vị A-la-hán. Nếu làm được điều đó, chúng ta có thể truyền trao cho các thế hệ tương lai di sản này. Như vậy, chúng ta và các thế hệ tương lai sẽ nhận được những lợi ích trong đời này cho đến khi chứng đắc Niết-bàn.

Những Lời Khuyên Của Đức Phật Cho Tăng Chúng.

Trong Kinh Đại Niết-bàn, đức Phật nói thêm:

"*Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo,*
vayadhammā sankhārā appamādena sampādetha."

(Này các tỳ khưu, tất cả hành (pháp hữu vi) phải chịu sự tan hoại,
Do đó hãy phấn đấu chớ nên dễ duôi.)

Tất cả danh-sắc và các nhân của chúng được gọi chung là các hành (*sankhāra*) vì chúng được tạo ra bởi các nhân tương ứng của chúng. Các hành luôn luôn vô thường.
Hành giả không nên quên về tính vô thường này. Chính do quên tính vô thường (của các pháp) mà quý vị khao khát cho bản thân mình, cho con cái, cho gia đình, v.v... Nếu biết được mọi vật đều mang tính vô thường thì trong suốt cuộc đời, chúng ta sẽ cố gắng thoát khỏi nó. Vì thế, quý vị không nên quên lời khích lệ của đức Phật: "Tất cả các hành phải tan hoại, do đó, hãy phấn đấu chớ nên dễ duôi!"

Đức Phật dạy tiếp:

"*Na ciraṃ Tathāgatassa Parinibbānaṃ bhavissati.*
Ito tinnaṃ māsānaṃ accayena Tathāgato parinibbāyissati".

(Giờ diệt độ của Như Lai sắp đến,
Ba tháng nữa, kể từ hôm nay, Như Lai sẽ nhập Đại Niết-bàn.)

Điều đó có nghĩa là Ngài sẽ diệt độ hoàn toàn. Quả thực là đau buồn khi nghe những lời đó. Đức Phật cũng nói:

"*Paripakko vayo mayhaṃ, parittaṃ mama jīvitaṃ.*"
(Tuổi ta giờ đã quá già, thọ mạng chỉ còn ngắn ngủi.)

Rồi Ngài đã mô tả tuổi già của Ngài cho Tôn giả Ānanda:

"Này Ānanda, Ta nay đã già yếu, đã vượt qua năm tháng,
Năm nay ta đã tám mươi, đã trải qua cuộc đời.

Như một chiếc xe cũ kỹ, này Ānanda, được ràng giữ lại với nhau với nhiều khó khăn, thân của Như Lai cũng vậy, chỉ khi được hỗ trợ mới tiếp tục tồn tại.

Đó là, này Ānanda, chỉ khi Như Lai không tác ý đến các đối tượng bên ngoài, với sự diệt trừ một cảm thọ, chứng và trú Vô Tướng Tâm Định, [8] thân ta mới được thoải mái."

"*Pahāya vo gamissāmi, kataṃ me saraṇamattano.*"
(Từ biệt các ngươi ta ra đi, chỉ nương tựa vào chính mình mà thôi.)

Điều đó có nghĩa Ngài sẽ nhập Đại Niết-bàn và rời bỏ tất cả. Ngài đã tạo dựng nơi nương tựa cho chính Ngài bằng quả vị A-la-hán.

"Do vậy, này Ānanda, hãy là hòn đảo cho chính mình, hãy nương tựa vào chính mình, đừng tìm

sự nương tựa ở bên ngoài; hãy lấy Pháp làm hòn đảo, lấy Pháp làm nơi nương tựa, chớ tìm sự nương tựa nào khác.

Và này Ānanda, một vị tỳ khưu là hòn đảo cho chính mình, là nơi nương tựa cho chính mình, không tìm nơi nương tựa bên ngoài, lấy Pháp làm hòn đảo, lấy Pháp làm nơi nương tựa, không tìm sự nương tựa nào khác, là thế nào?"

Câu trả lời của đức Phật như sau:
"*Appamattā satimanto susīlā hotha bhikkhavo*
Susamāhitasankappā sacittamanurakkhatha."

(Như vậy, này chư tỳ khưu, hãy chuyên cần chánh niệm và giới hạnh trong sạch. Với quyết tâm vững chắc, canh giữ tâm của các người.)

"*Susīlā hotha bhikkhavo*", có nghĩa, "Này các tỳ khưu, các người phải cố gắng thanh tịnh giới hạnh của mình. Các người phải cố gắng là những vị tỳ khưu có giới hạnh hoàn toàn trong sạch." Điều này muốn nói chúng ta phải trau dồi giới học, đó là, chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.

"*Susamāhita*" nghĩa là, chúng ta phải thực hành định học, tức chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

"*Sankappā*", nghĩa là tuệ học, tức chánh kiến và chánh tư duy.

"*Appamattā*" nghĩa là để thấy, với minh sát trí, tính vô thường, khổ và vô ngã trong các hành.

"*Satimato*" có nghĩa khi chúng ta thực hành Tam Học - Giới, Định, Tuệ - chúng ta phải có đủ chánh niệm.

Vì thế chúng ta cần phải chánh niệm và chuyên cần. Chánh niệm về những gì? Chánh niệm về Tứ Niệm Xứ, danh và sắc, hay nói khác hơn, chúng ta phải chánh niệm trên các hành.

Cuối cùng, đức Phật nói:

"*Yo masmiṃ dhamma vinaye appamatto vihessati*
pahāya jātasamsāraṃ dukkhassantaṃ karissati."

(Bất cứ người nào nhiệt tâm theo đuổi Pháp và Luật (*dhamma - vinaya*) này sẽ vượt qua vòng tử sanh luân hồi, đoạn tận mọi khổ đau.)

Như vậy, nếu muốn chấm dứt tử sanh luân hồi, chúng ta phải theo những lời dạy của đức Phật, tức là Bát Thánh Đạo. Chúng ta hãy phấn đấu nỗ lực trước khi cái chết xảy ra.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc.

Ghi chú:

Đức Phật Gotama có ba loại Thánh quả định:

1. A-la-hán Thánh Quả Định sau Đạo (*maggānantra phala samāpatti*) [9]. Đây là A-la-hán Thánh Quả Định đến liền sau thiện nghiệp A-la-hán Thánh đạo (*Noble Arahant-Path wholesome kamma*). Nó có đặc tính của vô gián quả và được đề cập đến như sát-na quả định (*khaṇika phala samāpatti*). Ba sát-na tâm quả sanh liền sau A-la-hán Thánh đạo tâm của đức Phật thuộc về loại này.
2. A-la-hán Thánh Quả Định vãng lai (*valañjana phala samāpatti*). Đây là A-la-hán Thánh Quả Định kéo dài mà một vị A-la-hán có thể nhập vào lúc nào cũng được. Thiền quả này được xem là sự thọ hưởng an lạc tịch tịnh của Niết-bàn và cũng đề cập đến như một loại sát-na quả định. Đức Phật thường xuyên nhập vào định chứng này, ngay cả trong lúc Ngài đang thuyết pháp, khi mà thính chúng đang hoan hỷ nói lên lời "*sādhu, sādhu*" (lành thay, lành thay). Ở đây phải hiểu là, chỉ cần một thời khắc ngắn ngủi giữa thời pháp, lúc mọi người đang hoan hỷ nói lời "*sādhu*", đức Phật đã nhập vào định chứng này, rồi xuất liền để tiếp tục thuyết pháp.

3. A-la-hán Thánh Quả Định duy trì thọ mạng (*āyusankhāra phala samāpatti*) [10]. Thánh quả này luôn luôn theo sau *vipassanā* (minh sát) với bảy cách quán sắc và bảy cách quán danh. Các pháp này được đức Bồ tát thực hành ở ngưỡng Giác Ngộ dưới cội bồ đề và hàng ngày từ

khi chứng đau lưng của Ngài xuất hiện ở ngôi làng Veluna cho đến ngày Bát Niết-bàn của Ngài. Lúc sắp hoàn tất công việc minh sát và nhập A-la-hán Thánh Quả Định, đức Phật quyết định: "Kể từ hôm nay cho đến ngày Bát Niết-bàn, thọ khổ này sẽ không khởi lên". Rồi Ngài tiếp tục hành *vipassanā* trở lại để sau đó nhập A-la-hán Thánh Quả Định.

Cái khác giữa sát-na Thánh quả định và Thánh quả định duy trì thọ mạng là ở chỗ minh sát đi trước. Sát-na A-la-hán Thánh Quả Định chỉ là sự thọ hưởng an lạc tịch tịnh của Niết-bàn được đi trước bởi một phương thức nhập vào minh sát bình thường. Trong khi đó A-la-hán Thánh Quả Định duy trì thọ mạng lại được đi trước bởi một phương thức hành minh sát cao hơn đòi hỏi phải có nỗ lực lớn, đó là thực hành theo bảy cách quán sắc (*rūpusattaka*) và bảy cách quán danh (*arūpusattaka*). Cái khác trên phương diện kết quả là sát-na A-la-hán Thánh Quả Định chỉ đè nén được một thọ khổ trong thời gian nhập định chứng ấy, như một viên đá rơi vào nước chỉ xuyên qua nước bao lâu còn tác động của nó, sau đó đám bèo lại phủ lại. Còn A-la-hán Thánh Quả Định duy trì thọ mạng có thể đè nén cơn đau trong một thời hạn đã định (như ở đây đức Phật quyết định 10 tháng), tựa như một người khỏe mạnh lao vào hồ nước và vẹt sạch đám bèo ấy, nhờ vậy đám bèo sẽ không phủ lại trong một thời gian đáng kể.

-ooOoo-

[1] Thọ hành (*āusankhārā*) theo Chú Giải biểu thị cho chính tuổi thọ (*āyu*), một từ được xác nhận là đồng nghĩa với mạng căn (*jīvitindriya*), có chức năng duy trì sự sống. Xem N.444/MN

[2] DA.II.3 "*Mahāparinibbāna Sutta*" (Đại Niết-bàn Kinh).

[3] D.II.3 "Đại Bát Niết-bàn Kinh".

[4] MA. II. iv.i (*Ghaṭīkāra Sutta*)

[5] D.II.3 (*Mahā parinibbāna Sutta* - Đại Niết-bàn Kinh)

[6] Có bốn niệm xứ là thân, thọ, tâm, pháp. Pháp là những thành phần còn lại của danh thân. Đức Phật giải thích Pháp cũng như năm uẩn, mười hai xứ, năm triền cái, thất giác chi và Tứ Thánh Đế. Thực ra khó có thể tách các phương diện của pháp này ra được, vì mỗi pháp bao

gồm các pháp khác. Chẳng hạn, tuệ tri Tứ Thánh Đế là để tuệ tri Bát Chánh Đạo. Tuệ tri Bát Chánh Đạo cũng là tuệ tri Thất Giác Chi. Và đó cũng là để tuệ tri danh-sắc, năm uẩn và mười hai xứ v.v... Vì vậy, tất cả Ba Mươi Bảy Pháp Trợ Giác Ngộ cần phải được tuệ tri để sự giác ngộ xảy ra.

[7] Thiền sư Pa-Auk đã bàn về minh sát qua việc chỉ phân biệt các cảm thọ trong câu trả lời 4.6 ở trên.

[8] Đây là A-la-hán Thánh quả định với Vô Tướng Giới có Niết-bàn làm đối tượng. [9] Đây là A-la-hán Thánh quả định với Vô Tướng Giới có Niết-bàn làm đối tượng.

[10] Còn gọi là A-la-hán Thánh Quả Định bảo hộ thọ mạng (*āyupālaka phala samāpatti*) hoặc A la-hán Thánh Quả Định duy trì mạng căn (*jivītasankhāra phala samāpatti*).

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 9 Loại cúng dường cao thượng nhất

(Tùy hỷ pháp đến các Thí Chủ, Ban Tổ Chức và những Người Trợ Giúp) [1] Có hai loại cúng dường:

- Cúng dường cho quả sung mãn
- Cúng dường không cho quả.

Quý vị thích loại cúng dường nào? Xin vui lòng trả lời câu hỏi này của chúng tôi.

Chúng ta hãy nhìn lại những ước nguyện của đức Phật dành cho hàng đệ tử (*sāvaka*) của Ngài vì nó liên quan dến sự cúng dường trong giáo pháp này. Ước nguyện của quý vị và ước nguyện của đức Phật giống nhau hay khác - điều này chúng ta sẽ tìm hiểu trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường (*Dakkhināvibhanga Sutta*) [2].

Một thời đức Phật đang trú ngụ trong vương quốc của dòng tộc Thích Ca (*Sakyan*) nơi khu vườn Nigrodha tại Ca-tỳ-la-vệ. Lúc bấy giờ, bà *Mahāpajāpatigotamī* đi đến đức Phật mang theo một cặp y mới mà bà đã nhờ những người thợ dệt khéo léo nhất làm nên. Sau khi đảnh lễ đức Phật, bà ngồi xuống một bên và nói với đức Phật:

- Bạch Ngài (*Bhante*), cặp y mới này do tay tôi quay tơ, nhờ người dệt để dành riêng cho đức Phật, xin đức Phật vì lòng bi mẫn mà nhận nó.

Đức Phật nói:

- Này Gotamī, hãy cúng dường đến Tăng chúng (*Sangha*). Khi bà cúng dường y này đến Tăng chúng thì sự cúng dường ấy sẽ giống như vừa làm đến ta, vừa làm đến Tăng chúng vậy.

Bà thỉnh cầu đức Phật đến ba lần và đức Phật cũng trả lời như vậy đến ba lần. Lúc ấy, Tôn giả Ānanda bèn thưa với đức Phật:

"Bạch Ngài, xin Ngài hãy hoan hỷ nhận lãnh cặp y mới này cho bà *Mahāpajāpatigotamī*. Bà đã từng giúp đỡ Ngài rất nhiều. Bà là di mẫu, là vú nuôi của Ngài, là người đã cho Ngài sữa. Bà

đã cho Ngài bú mớm khi Mẫu hậu qua đời.

Đức Phật cũng đã đem lại cho bà rất nhiều lợi ích. Chính nhờ đức Phật mà bà đã quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Chính nhờ đức Phật mà bà đã giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh trong các dục, không nói dối, không uống rượu và các chất say - là nhân sanh dễ duôi. Chính nhờ đức Phật mà bà có niềm tin tuyệt đối nơi Tam bảo và có giới hạnh mà các bậc thánh (*ariya*) yêu mến. Chính nhờ đức Phật mà bà dứt khỏi hoài nghi về Khổ Thánh Đế (*dukkhasacca*), về Tập Thánh Đế (*samudayasacca*), về Diệt Thánh Đế (*nodrodhasacca*) và về Đạo Thánh Đế (*maggasacca*). Như vậy đức Phật đã giúp ích cho bà *Mahāpajāpatigotamī* rất nhiều."
Đức Phật trả lời như sau:

"Thực sự là vậy, này Ānanda, thực sự là vậy! Khi một người đệ tử, nhờ bậc đạo sư, mà biết quy y Tam Bảo, ta nói rằng không dễ gì cho người đệ tử ấy đền đáp bậc đạo sư bằng cách tỏ lòng cung kính, đứng dậy tiếp nước, phục vụ và dâng cúng những nhu cầu cần thiết đâu.

Khi một người đệ tử, nhờ bậc đạo sư, biết giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh trong các dục, không nói dối, không uống rượu và các chất say, là nhân sanh dễ duôi. Ta nói rằng không dễ gì cho người đệ tử ấy đền đáp bậc đạo sư bằng cách tỏ lòng cung kính, đứng dậy tiếp nước, phục vụ và dâng cúng những nhu cầu cần thiết đâu.

Khi một người đệ tử, nhờ bậc đạo sư mà có niềm tin tuyệt đối nơi đức Phật, Giáo pháp, chư Tăng và có giới được các bậc Thánh yêu mến. Ta nói rằng không dễ gì cho người đệ tử ấy đền đáp bậc đạo sư bằng cách tỏ lòng cung kính, đứng dậy tiếp nước, phục vụ và dâng cúng những nhu cầu cần thiết đâu.

Khi một người đệ tử, nhờ bậc đạo sư mà dứt hoài nghi về Khổ Thánh Đế, về Tập Thánh Đế, về Diệt Thánh Đế, về Đạo Thánh Đế. Ta nói rằng không dễ gì cho người đệ tử ấy đền đáp bậc đạo sư bằng cách tỏ lòng cung kính, đứng dậy tiếp nước, phục vụ và dâng cúng những nhu cầu cần thiết đâu."

Ngang đây, chúng ta thử bàn luận ý nghĩa đức Phật muốn nói.

Nếu một người đệ tử tuệ tri Tứ Thánh Đế qua sự hướng dẫn của một bậc đạo sư thì minh sát trí về Tứ Thánh Đế của vị ấy có lợi nhiều hơn so với những hành động tôn kính, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư. Nếu người ấy tuệ tri Tứ Thánh Đế qua Nhập Lưu Thánh đạo tuệ và Nhập Lưu Thánh quả tuệ (*Sotāpatti magga phalañāṇa*) thì minh sát trí này sẽ giúp họ thoát khỏi bốn ác đạo (*apāya*: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la). Kết quả này thực là kỳ diệu. Những người dễ duôi trong việc thực hiện những thiện nghiệp thường phải lang thang trong bốn cõi ác. Bốn đọa xứ ấy giống như căn nhà của họ (*pamattassa ca nāma cattāro apāyā sakagehasadisā*) [3]. Chỉ thỉnh thoảng họ mới viếng thăm các cõi lành. Như vậy, thoát khỏi bốn đọa xứ quả thực là cơ hội quý giá, không thể nào đem so sánh với những việc tôn kính, cúng dường tứ vật dụng cho bậc đạo sư của người đệ tử.

Lại nữa, nếu một người đệ tử tuệ tri Tứ Thánh Đế qua Nhất Lai Thánh đạo tuệ và Nhất Lai Thánh quả tuệ (*Sakadāgāmi magga phalañāṇa*), người ấy sẽ trở lại cõi người này chỉ một lần nữa. Còn nếu vị ấy tuệ tri Tứ Thánh Đế qua Bất Lai Thánh đạo tuệ và Bất Lai Thánh quả tuệ (*Anāgāmi magga phalañāṇa*), minh sát trí này sẽ giúp vị ấy thoát khỏi mười một cõi dục. Vị ấy nhất định sẽ tái sanh vào một Phạm Thiên giới nào đó và không bao giờ trở lại cõi dục này. Lạc của Phạm Thiên giới thù thắng hơn dục lạc rất nhiều. Trong cõi Phạm Thiên không có đàn ông, không có đàn bà, không có gia đình, v.v... Ở đó không có đánh nhau, cãi nhau, chẳng cần phải ăn uống. Thọ mạng của họ rất dài. Không ai có thể phá hoại hạnh phúc của họ. Họ thoát khỏi mọi hiểm nguy, nhưng vẫn phải chịu tiêu hoại, phải chịu tái sanh trở lại, nếu họ không đắc A-la-hán.

Hơn nữa, nếu một người đệ tử tuệ tri Tứ Thánh Đế qua A-la-hán Thánh đạo và A-la-hán Thánh quả (*Arahatta magga-phalañāṇa*), minh sát trí này sẽ dẫn đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi của vị ấy. Sau khi Bát Niết-bàn nhất định vị ấy sẽ không còn khổ, không còn sinh, hoại, bệnh, tử, v.v... nữa. Vì thế, những lợi ích này có giá trị hơn những hành động cung kính và dâng cúng tứ vật dụng đến bậc đạo sư của người đệ tử. Dù cho họ có cúng dường tứ vật dụng cao như

núi Tu Di, sự cúng dường ấy cũng không đủ để trả món nợ của họ, bởi vì thoát khỏi luân hồi, hay thoát khỏi sanh, lão, bệnh, tử giá trị hơn rất nhiều.

Thế nào là Tứ Thánh Đế mà người đệ tử đã tuệ tri?

1. Khổ Thánh Đế (*dukkhasacca*) ở đây là năm uẩn. Nếu một người đệ tử nương vào vị đạo sư tuệ tri Khổ Thánh Đế, minh sát trí này có giá trị hơn hành động tôn kính, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư.

2. Tập Thánh Đế (*samudayasacca*) ở đây là duyên khởi. Nếu một người đệ tử nương vào vị đạo sư tuệ tri Tập Thánh Đế hay duyên khởi, minh sát trí này có giá trị hơn những hành động tôn trọng, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư.

3. Diệt Thánh Đế (*nidrodha sacca*) ở đây là Niết-bàn. Nếu một đệ tử nương vào bậc đạo sư tuệ tri Niết-bàn, minh sát trí này giá trị hơn những hành động tôn trọng, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư.

4. Đạo Thánh Đế (*magga sacca*) ở đây là Bát Thánh Đạo. Nói cách khác, đây là minh sát trí (*vipassanā ñāṇa*) và đạo trí (*magga ñāṇa*). Nếu một người đệ tử có minh sát trí và đạo trí do nương một vị đạo sư, những minh sát trí này có giá trị hơn những hành động tôn trọng, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư vì những minh sát trí này đưa đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi, trong khi những hành động tôn trọng và cúng dường tứ sự không thể là nhân trực tiếp đưa đến sự giải thoát khỏi luân hồi. Tuy nhiên cúng dường tứ sự có thể là một nhân gián tiếp hỗ trợ cho người đang hành Chỉ-Quán đạt đến Niết-bàn được.

Những Cơ Hội Không Nên Bỏ Lỡ

Ở đây, một lần nữa chúng tôi muốn giải thích thêm năm uẩn là Thánh Đế thứ nhất, tức Khổ Thánh Đế. Trong năm uẩn có sắc uẩn và sắc này sanh khởi như những tổng hợp sắc hay những phần tử rất nhỏ. Khi phân tích, hành giả thường thấy rằng chúng có hai mươi tám loại sắc. Ngoài Giáo pháp của đức Phật, không có bậc đạo sư nào có thể nói về những loại sắc này và làm thế nào để phân loại chúng. Chỉ có đức Phật và các vị đệ tử của Ngài mới có thể

làm được điều đó. Hơn nữa, trong năm uẩn còn có bốn danh uẩn. Ngoài kiết sanh thức (tâm tục sinh), tâm hữu phần và tâm tử ra, các hành thuộc về danh hay tâm hành này khởi lên đều phải theo tiến trình tâm. Đức Phật dạy đích xác có bao nhiêu tâm sở phối hợp với một tâm trong một sát-na tâm và Ngài còn dạy cách làm thế nào để phân biệt và phân loại chúng nữa. Không có một bậc đạo sư nào ngoài đức Phật có thể chỉ rõ những tâm hành này được bởi vì các ngoại đạo sư ấy không thực sự liễu tri. Song nếu một người đệ tử của đức Phật thực hành chuyên cần và có hệ thống theo những chỉ dẫn của đức Phật, họ có thể phân biệt được các tâm hành ấy một cách rõ ràng. Đây là một cơ hội không gì sánh được cho hàng đệ tử. Quý vị không nên để lỡ cơ hội này.

Thêm nữa, duyên khởi là Thánh Đế thứ hai hay Tập Thánh Đế - Thánh Đế về nguồn gốc của khổ. Đức Phật cũng dạy cho hàng đệ tử của Ngài biết cách làm thế nào để phân biệt duyên khởi.
Khi một người đệ tử của đức Phật phân biệt được duyên khởi đúng theo những chỉ dẫn của Ngài, họ sẽ tuệ tri mối tương quan giữa nhân và quả. Họ sẽ có được minh sát trí biết rõ rằng nhân quá khứ tạo ra quả hiện tại và nhân hiện tại tạo ra quả vị lai. Vị ấy tuệ tri được rằng trong ba giai đoạn quá khứ, hiện tại và vị lai, hoàn toàn không có một sáng tạo chủ nào tạo ra quả và cũng không có gì khởi lên mà không có nhân. Trí này cũng chỉ có được trong Giáo pháp của đức Phật. Vì thế quý vị không nên bỏ lỡ cơ hội này.

Vả lại, khi một người đệ tử phân biệt duyên khởi, vị ấy thấy được các kiếp quá khứ và các kiếp vị lai. Nếu phân biệt vào nhiều kiếp quá khứ, hành giả có được minh sát trí biết rõ loại bất thiện nghiệp nào dẫn đến tái sanh trong các khổ cảnh và loại thiện nghiệp nào dẫn đến tái sanh trong các cõi lành.

Trí hiểu biết về ba mươi mốt cõi và quy luật của nghiệp chỉ có thể tìm thấy trong Giáo pháp của đức Phật. Ngoài Giáo pháp của một vị Phật, không ai có thể biết được ba mươi mốt cõi và quy luật nghiệp báo vốn tạo ra tái sanh trong mỗi cõi ấy. Như vậy quý vị cũng không nên bỏ lỡ cơ hội này.

Còn nữa, nếu một người đệ tử phân biệt nhân quả trong các kiếp vị lai, vị ấy cũng thấy được

sự diệt của danh-sắc. Vị ấy tuệ tri khi nào thì danh-sắc của mình sẽ diệt. Đây là Thánh Đế thứ ba - Diệt Thánh Đế. Trí này chỉ có thể có được trong Giáo pháp của đức Phật. Vì thế hành giả không nên bỏ lỡ cơ hội này.

Đức Phật cũng dạy con đường đi đến trạng thái diệt đó, tức Thánh Đế thứ tư hay Chỉ-Quán (*samatha-vipassanā*). Chỉ-Quán có nghĩa là Bát Thánh Đạo. Trí Phân Tích Danh-sắc và Trí Phân Biệt Nhân Duyên là chánh kiến. Trí (biết) về sự diệt của danh-sắc cũng là chánh kiến. Sự chú tâm vào Tứ Thánh Đế là chánh tư duy. Chánh kiến và chánh tư duy ở đây là minh sát (*vipassanā*). Muốn hành minh sát chúng ta phải có định của thiền chỉ (*samatha*), tức là chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Khi chúng ta trau dồi chỉ quán, chúng ta phải có thanh tịnh giới - chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Trau dồi chỉ quán dựa trên giới, tức là trau dồi Bát Chánh Đạo và Bát Chánh Đạo này chỉ có thể tìm thấy trong Giáo pháp của một vị Phật. Do đó, quý vị cũng không nên bỏ lỡ cơ hội này. Vì sao? Minh sát trí về Tứ Thánh Đế đưa đến sự giải thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi của người đệ tử vậy.

Mười bốn loại cúng dường theo cá nhân

Như đã đề cập, sự giải thoát này vẫn có thể được hỗ trợ bởi những hành động bố thí hay cúng dường của người đệ tử. Trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường mà ở đầu bài giảng này có đề cập đến, đức Phật giải thích 14 loại cúng dường theo cá nhân hay đối nhân thí (*pātipuggalikadakkhiṇa*) như sau:

"Này Ānanda, có 14 loại đối nhân thí:

- Cúng dường đến một vị Phật. Đây là đối nhân thí thứ nhất.
- Cúng dường đến một vị Độc Giác Phật (*Paccekabuddha*). Đây là đối nhân thí thứ hai.
- Cúng dường đến một vị A-la-hán. Đây là đối nhân thí thứ ba.
- Cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ dưa đến sự chứng đắc A-la-hán Thánh quả. Đây là đối nhân thí thứ tư.
- Cúng dường đến một vị Bất Lai. Đây là đối nhân thí thứ năm.
- Cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ đưa đến sự chứng đắc Bất Lai Thánh quả. Đây

là đối nhân thí thứ sáu.
- Cúng dường đến một vị Nhất Lai. Đây là đối nhân thí thứ bảy.
- Cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ đưa đến sự chứng đắc Nhất Lai Thánh quả. Đây là đối nhân thí thứ tám.
- Cúng dường đến một vị Nhập Lưu. Đây là đối nhân thí thứ chín.
- Cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ đưa đến sự chứng đắc Nhập Lưu Thánh quả. Đây là đối nhân thí thứ mười.
- Cúng dường đến một vị ngoài giáo pháp (đức Phật) đã ly tham đối với các dục do chứng thiền. Đây là đối nhân thí thứ mười một.
- Cúng dường đến một phàm nhân có giới đức. Đây là đối nhân thí thứ mười hai.
- Cúng dường đến một phàm nhân không giới đức. Đây là đối nhân thí thứ mười ba.
- Bố thí đến một con vật. Đây là đối nhân thí thứ mười bốn."

Sau đó, đức Phật giải thích những lợi ích của mười bốn loại cúng dường này.

Do bố thí đến một con vật, với tâm trong sạch, sự bố thí này có thể được đáp trả lại gấp một trăm lần.

Điều đó có nghĩa là việc làm ấy có thể tạo ra kết quả trong một trăm kiếp. Ở đây, "tâm trong sạch" tức là bố thí không mong đợi đáp trả như mong sự giúp đỡ từ người thọ nhận chẳng hạn. Người làm phước chỉ để tích tạo thiện nghiệp, với đức tin đủ mạnh nơi quy luật của nghiệp. Giả sử một người cho chó ăn với ý nghĩ: "vì đây là con chó của ta" - đó không phải là một trạng thái tâm trong sạch. Nhưng nếu một người bố thí thức ăn cho chim chóc thì sự bố thí ấy là trong sạch vì họ không mong đợi điều gì nơi những con chim đó cả.điều này cũng áp dụng cho những trường hợp khác đã đề cập. Chẳng hạn, nếu một người cúng dường tứ vật dụng tới vị tỳ khưu với ý nghĩ rằng sự cúng dường này sẽ đem lại may mắn trong công việc làm ăn của mình thì đó không phải là cúng dường với tâm trong sạch. Loại cúng dường như vậy không tạo ra những lợi ích thù thắng.

Rồi đức Phật giải thích thêm:

Do bố thí với tâm trong sạch đến một phàm nhân không giới đức, sự bố thí này có thể được đáp trả lại gấp một ngàn lần.

Do cúng dường với tâm trong sạch đến môt phàm nhân giới đức, sự cúng dường ấy có thể được đáp trả lại một trăm ngàn lần.

Do cúng dường đến một người ngoài giáo pháp đã ly tham đối với các dục nhờ chứng thiền, sự cúng dường ấy có thể được đáp trả một ngàn vạn lần.

Do cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ dẫn đến sự chứng đắc Nhập Lưu Thánh quả, kết quả của sự cúng dường ấy không thể tính kể, không thể đo lường được.
Như vậy, còn nói gì đến việc cúng dường đến một vị Nhập Lưu; hoặc đến một vị đã nhập vào đạo lộ dẫn đến sự chứng đắc Nhất Lai Thánh quả, hay đến một vị Nhất Lai; hoặc đến một vị đã nhập vào đạo lộ dẫn đến Bất Lai Thánh quả, hay đến một vị Bất Lai; hoặc đến một vị đã nhập vào đạo lộ dẫn đến A-la-hán Thánh quả, hay một vị A-la-hán; hoặc đến một vị Độc Giác Phật; hoặc đến một vị Toàn Giác Phật?

Ở đây, một sự cúng dường nghĩa là người ấy cúng dường, ví dụ thức ăn, chỉ đủ cho một bữa. Nếu người ấy cúng dường nhiều lần, như làm trong nhiều ngày, hoặc nhiều tháng thì không có ngôn từ nào có thể diễn tả hết lợi ích của sự cúng dường đó.

Bảy Loại Cúng Dường Đến Tăng Chúng

Sau đó đức Phật giải thích cho tôn giả Ānanda về các loại cúng dường khác. Có bảy loại cúng dường đến Tăng chúng (*Sangha dāna*).
- Cúng dường đến cả hai chúng tỳ khưu Tăng và tỳ khưu Ni có đức Phật là tọa chủ. Đây là loại cúng dường thứ nhất đến Tăng chúng.
- Cúng dường đến cả hai chúng tỳ khưu Tăng và tỳ khưu Ni sau khi đức Phật đã Bát Niết-bàn. Đây là loại cúng dường thứ hai đến Tăng chúng.
- Cúng dường đến Tăng chúng tỳ khưu. Đây là loại cúng dường thứ ba đến Tăng chúng.

- Cúng dường đến chúng tỳ khưu Ni. Đây là loại cúng dường thứ tư đến Tăng chúng.
- Cúng dường bằng cách nói: "Xin tăng chúng hãy chỉ định chừng này vị tỳ khưu và tỳ khưu ni đến con." Đây là loại cúng dường thứ năm đến Tăng chúng.
- Cúng dường bằng cách nói: "Xin Tăng chúng hãy chỉ định chừng này vị tỳ khưu đến con". Đây là loại cúng dường thứ sáu đến Tăng chúng.
- Cúng dường bằng cách nói: "Xin Tăng chúng hãy chỉ định chừng này vị tỳ khưu Ni đến con". Đây là loại cúng dường thứ bảy đến Tăng chúng.

Trên đây là bảy loại cúng dường đến Tăng chúng. Đức Phật sau đó đã so sánh những sự cúng dường đến cá nhân (đối nhân thí) với sự cúng dường đến Tăng chúng.

Trong thời vị lai sẽ có những người chỉ là tỳ khưu trên danh nghĩa, chỉ còn "mảnh vải vàng quanh cổ", ác tánh, không đạo đức. Người ta sẽ cúng dường đến những người không đạo đức thay mặt cho Tăng chúng ấy. Ngay cả như vậy, một sự cúng dường đến Tăng chúng cũng đem lại phước báu không thể tính kể, không thể đo lường được.

Điều này có nghĩa, sự cúng dường đến Tăng chúng (*Sangha dāna*) lợi ích hơn rất nhiều so với sự cúng dường đến cá nhân (*pāṭipuggalika dakkhina*). Nếu bà *Mahāpajāpatigotamī* cúng dường cặp y ấy đến Tăng chúng có đức Phật tọa chủ thì lợi ích sẽ thù thắng hơn, kết quả không thể tính kể và không thể đo lường được. Vì thế mà đức Phật khuyên bà nên cúng dường đến Tăng chúng.

Trong bài Kinh, đức Phật cũng giải thích bốn loại thanh tịnh cúng dường.

Bốn Loại Thanh Tịnh Cúng Dường

Đó là:

- Cúng dường được thanh tịnh bởi thí chủ chứ không bởi người thọ nhận. Ở đây, thí chủ là người giới đức, thiện tánh và người thọ nhận là người không đạo đức, ác tánh. Như vậy, sự cúng dường ấy được thanh tịnh bởi thí chủ chứ không bởi người thọ nhận.

- Cúng dường được thanh tịnh bởi người thọ nhận chứ không do thí chủ. Ở đây, thí chủ là

người không đạo đức, ác tánh và người thọ nhận là người giới đức, thiện tánh. Như vậy, sự cúng dường ấy được thanh tịnh bởi người thọ nhận chứ không bởi thí chủ.

- Cúng dường không được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận. Ở đây, thí chủ và người thọ nhận đều là người không giới đức, ác tánh. Như vậy, sự cúng dường ấy không được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận.

- Cúng dường được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận. Ở đây, thí chủ và người thọ nhận đều là người giới đức, thiện tánh. Như vậy, sự cúng dường ấy được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận.

Đức Phật giải thích thêm:

"Khi một người giới đức bố thí đến một người không đạo đức,
Với tâm trong sạch không cấu nhiễm [4],
Vật thí có được một cách chân chánh,
Đặt niềm tin lớn vào quả của nghiệp,
Giới đức người bố thí đã làm thanh tịnh cúng dường."

Để có được những lợi ích cao thượng, người bố thí phải hoàn tất bốn điều kiện kể trên, vì lúc ấy, mặc dù người thọ nhận là một người không đạo đức, việc cúng dường vẫn được thanh tịnh bởi thí chủ.

Chú giải có đề cập đến trường hợp của *Vessantara* [5]. Đức Bồ tát của chúng ta trong một kiếp quá khứ có tên là *Vessantara* đã bố thí người con trai và con gái của mình (sau này là *Rahula* và *Uppalavaṇṇa*) cho Bà-la-môn *Jūjaka*, một người ác tánh và vô đạo đức. Cuộc bố thí ấy là cuộc bố thí cuối cùng vì các ba-la-mật về bố thí của Bồ tát *Vessantara* đã được đầy đủ. Sau khi hoàn tất ba-la-mật cuối cùng này, Ngài đã sẵn sàng để đạt đến sự giác ngộ, một sự kiện mà Ngài chỉ chờ thời gian để chín mùi mà thôi. Nhờ ba-la-mật bố thí này và các ba-la-mật khác trước đó, giờ đây Ngài chắc chắn sẽ đắc Nhất Thiết Trí (*Sabbaññutā ñāṇa*). Vì thế, chúng ta có thể nói rằng bố thí là một trợ duyên cho sự chứng ngộ của Ngài. Nó đã được thanh tịnh

bởi Bồ tát *Vessantara*. Vào lúc đó, *Vessantara* là một người giới đức, thiện tánh. Sự bố thí của Ngài có được một cách chân chánh. Tâm Ngài trong sạch và không cấu nhiễm vì Ngài chỉ có một ước nguyện là đạt đến giác ngộ. Ngài có đức tin đủ mạnh nơi Quy luật nghiệp báo. Vì thế, sự cúng dường ấy được thanh tịnh bởi người cho hay thí chủ.
Loại cúng dường được thanh tịnh bởi người thọ nhận là khi một người không đạo đức, tâm không trong sạch, đầy những tham đắm và sân hận v.v..., không có đức tin nơi Quy luật nghiệp báo, cúng dường vật có được một cách bất chánh cho một người giới đức. Chú giải đề cập đến một người đánh cá. Người đánh cá này sống gần cửa sông Kalyani ở Sri Lanka (Tích Lan) đã ba lần cúng dường thức ăn đến một vị Trưởng lão là bậc A-la-hán. Vào lúc sắp chết, người đánh cá ấy nhớ tới những lần cúng dường của mình đến vị Trưởng lão. Do vậy, những tướng tốt về một Thiên giới đã xuất hiện trong tâm ông. Vì thế, trước khi chết ông nói với thân quyến của mình "Trưởng lão ấy đã cứu tôi". Sau đó, ông được tái sanh vào cõi chư Thiên. Trong trường hợp này, người đánh cá là người không đạo đức và ác tánh, nhưng người thọ nhận là một bậc giới đức. Vì thế, sự cúng dường này được gọi là thanh tịnh nhờ người thọ nhận.

Loại cúng dường không được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận là khi một người không đạo đức, tâm không trong sạch, đầy những tham đắm và sân hận, không có đức tin nơi Quy luật nghiệp báo, cúng dường vật có được một cách bất chính cho một người không đạo đức. Chú giải đề cập đến trường hợp một người thợ săn. Khi ông ta chết, ông sanh vào cảnh giới ngạ quỷ. Lúc vợ ông cúng dường vật thực cho một vị tỳ khưu không giới đức để hồi hướng phước cho ông, ngạ quỷ này không thể nói lên lời "*Sādhu*" (lành thay - tỏ ý hoan hỷ) được. Tại sao? Thí chủ là một người không đạo đức, không có giới. Vì là vợ của một người thợ săn, bà ta thường phụ với chồng khi ông giết thú. Hơn nữa, vật cúng dường của bà lại có được một cách bất chánh do giết thú mà ra. Tâm bà không trong sạch vì nếu trong sạch và có hiểu biết hẳn bà đã không đi săn cùng với chồng. Bà không có đức tin nơi nghiệp và quả của nghiệp, vì nếu có bà đã không làm việc sát sanh. Trong khi đó người thọ nhận cũng là người không đạo đức, ác tánh nên sự cúng dường ấy không được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận. Bà ta cúng dường vật thực như vậy ba lần và cả ba lần đều không có kết quả. Vì thế

mà ngạ quỷ (chồng bà) la lên: "Một kẻ vô đạo đức đã ba lần ăn cắp tài sản của tôi". Sau đó, bà cúng dường vật thực đến một vị tỳ khưu giới đức, vị này đã làm cho sự cúng dường được thanh tịnh. Ngay lúc ấy, ngạ quỷ thốt lên lời "*Sādhu*" và thoát khỏi cảnh khổ.

(Ở đây, chúng tôi xin nhắc lại, nếu quý vị muốn có được những kết quả tốt đẹp từ việc cúng dường thì nên hoàn tất bốn điều kiện sau:

- Là người có giới đức.
- Vật cúng dường có được một cách chân chánh.
- Tâm trong sạch, không cấu nhiễm.
- Có đức tin đủ mạnh nơi nghiệp và quả của nghiệp.

Thêm nữa, nếu là người thọ nhận, tâm từ bi của quý vị đối với thí chủ phải đủ mạnh. Ngoài ra, quý vị còn phải là người có giới đức. Nếu giới của quý vị được kèm theo bởi thiền và các tuệ minh sát thì điều đó càng tốt hơn nữa. Vì sao? Loại cúng dường này có thể cho thí chủ những kết quả to lớn hơn.)

Bây giờ chúng ta sẽ xét đến loại cúng dường kế tiếp, loại cúng dường được thanh tịnh bởi thí chủ lẫn người thọ nhận. Khi thí chủ hoàn tất bốn điều kiện kể trên và người thọ nhận cũng phải là người giới đức thì theo lời đức Phật:

"Này Ānanda, ta nói loại cúng dường này sẽ đưa đến quả sung mãn."
Có nghĩa là, cúng dường này có thể tạo ra những kết quả không thể tính lường được. Nếu giới của người thọ nhận được kèm theo bởi thiền hoặc minh sát trí, hoặc các Đạo - Quả trí thì hiệu lực của sự cúng dường ấy còn thù thắng nhiều hơn nữa.

Sáu Pháp Của Một Sự Cúng Dường Bất Khả Tính Lường

Ở đây, chúng ta sẽ đọc một bài Kinh khác - *Chalangadāna Sutta* - trong Tăng Chi bộ Kinh. Một lần, đức Phật ngụ tại Kỳ Viên tịnh xá (*Jetavana*) trong khu vườn của ông Cấp Cô Độc gần thành Xá-vệ. Lúc ấy mẹ của Nanda, một đệ tử tại gia của đức Phật sống ở Velukandaka, đã cúng dường thức ăn đến Tăng chúng. Buổi cúng dường của bà có đầy đủ sáu pháp và người

thọ nhận là chư tỳ khưu Tăng do Tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đứng đầu. Đức Phật với thiên nhãn thấy được sự cúng dường này bèn nói với chư Tăng:

"Này chư tỳ khưu, nữ cư sĩ ở Velukandara đã sửa soạn một lễ cúng dường có đầy đủ sáu pháp đến chư Tăng do Xá Lợi Phất và Mục Kiền liên đứng đầu. Thế nào là sự cúng dường có đầy đủ sáu pháp?

Này chư tỳ khưu, thí chủ phải có đầy đủ ba pháp và người thọ nhận cũng phải có đầy đủ ba pháp. Thế nào là ba pháp của thí chủ?
- Trước khi cúng dường thí chủ có tâm hoan hỷ.
- Trong khi cúng dường tâm của thí chủ thỏa mãn.
- Sau khi cúng dường thí chủ cũng hoan hỷ.

Đây là ba pháp của thí chủ.

Này chư tỳ khưu, thế nào là ba pháp của người thọ nhận?

- Người thọ nhận đã diệt tham hay đang cố gắng diệt tham.
- Người thọ nhận đã diệt sân hay đang cố gắng diệt sân.
- Người thọ nhận đã diệt si hay đang cố gắng diệt si.

Đây là ba pháp của người thọ nhận.

Tất cả có sáu pháp. Nếu sự cúng dường có đầy đủ sáu pháp này thì sẽ tạo ra những kết quả cao quý và bất khả tính lường".

Sau đó đức Phật giải thích thêm:

"Này các tỳ khưu, thật không dễ gì hiểu thấu được hạn lượng công đức của một sự bố thí như thế này bằng cách nói: "sẽ đem lại nhiều chừng này công đức, chừng này là sự tốt đẹp, đã tích tạo nhiều thiện nghiệp cho đời sau, sẽ cho quả báo lạc dẫn đến cõi trời, dẫn đến hạnh phúc, được yêu mến." Quả thực khối công đức lớn này, thiện nghiệp lớn này chỉ được liệt vào

bất khả tính kể, bất khả tính lường.
Này chư tỳ khưu, ví như không dễ gì hiểu thấu được hạn lượng của nước trong đại dương để nói: "Có nhiều chừng này xô nước, nhiều trăm xô nước, nhiều ngàn xô nước", vì khối nước lớn ấy được liệt vào bất khả tính kể, bất khả tính lường. Cũng vậy, này chư tỳ khưu, thật không dễ gì hiểu thấu được hạn lượng công đức của sự cúng dường có đầy đủ sáu pháp này. Quả thực vậy, khối công đức này được liệt vào bất khả tính kể, bất khả tính lường."

Tại sao? Vì thí chủ này có đầy đủ bốn pháp mà trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường đã đề cập:

- Là người có giới.
- Vật cúng dường có được một cách chân chánh.
- Tâm trong sạch, không cấu nhiễm.
- Có đức tin đủ mạnh nơi nghiệp và quả của nghiệp.

Và ba pháp của thí chủ, trong Kinh Sáu Pháp Cúng Dường đề cập cũng đã đầy đủ:

- Trước khi bố thí có tâm hoan hỷ.
- Trong khi bố thí tâm thỏa mãn.
- Sau khi bố thí tâm cũng hoan hỷ.

Dù nam hay nữ, những điều kiện này có mặt trong người cúng dường (thí chủ) là điều rất quan trọng. Nếu người nam hay nữ nào mong đợi những thiện quả không thể tính, không thể lường này, họ phải cố gắng hoàn thiện những điều kiện ấy. Dĩ nhiên, theo Kinh Phân Biệt Cúng Dường thì đó phải là một vị tỳ khưu hay tỳ khưu ni đã hành Chỉ-Quán đến A-la-hán Thánh quả, hoặc là người đang trau dồi Chỉ-Quán để tiêu diệt tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*).

Cúng Dường Trong Tháng Tịnh Cư

Hiện nay, trong ngôi chùa *Yi - tung* ***[6]*** này có nhiều vị tỳ khưu và tỳ khưu ni đang hành thiền chỉ và thiền quán để đoạn diệt tham, sân, si. Họ cũng là những người có giới đức. Vì thế, chúng ta có thể nói:

- Có những người thọ nhận xứng đáng ở đây.
- Thí chủ cũng là những người có giới đức.
- Tâm của họ có thể trong sạch, không cấu nhiễm.
- Những gì họ cúng dường có được một cách chân chánh.
- Họ có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, nghiệp và quả của nghiệp.

Và:

- Họ đã hoan hỷ trước khi cúng dường.
- Thỏa mãn trong khi cúng dường.
- Hoan hỷ sau khi cúng dường.

Như vậy, chúng ta có thể nói rằng sự cúng dường trong hai tháng này là hợp theo những ước nguyện của đức Phật. Đó là sự cúng dường cao quý.

Những Ước Nguyện Của Thí Chủ

Nếu những thí chủ mong đợi quả báo tốt lành trong ngày vị lai, chắc chắn thiện nghiệp này sẽ đáp ứng lòng mong muốn của họ. Vì sao? Trong Kinh *Dānūpapatti*, đức Phật có nói:

"*Ijjhati bhikkhave sīlavato cetopaṇidhi visuddhattā*"
(Này chư tỳ khưu, ước nguyện của một người có giới chắc chắn sẽ được thành tựu nhờ giới hạnh trong sạch.)

Như vậy, thiện nghiệp của một người có giới đức có thể làm cho ước nguyện của người ấy trở thành hiện thực.

- Nếu muốn trở thành một vị Phật, người ấy có thể trở thành một vị Phật.
- Nếu muốn trở thành một vị Độc Giác Phật, người có thể trở thành một vị Độc Giác Phật. - Nếu muốn trở thành một vị Thượng Thủ Thanh Văn (*Aggasāvaka*), người ấy có thể trở thành một vị Thượng Thủ Thanh Văn.

- Nếu muốn trở thành một vị Đại Thanh Văn (*Mahāsāvaka*), người ấy có thể trở thành vị Đại Thanh Văn.
- Nếu muốn trở thành một vị Thanh Văn thường (*Pakatisāvaka*), người ấy có thể trở thành một vị Thanh Văn thường.

Nhưng điều này chỉ xảy ra khi các ba-la-mật của người ấy đã chín mùi. Ước nguyện thôi thì chưa đủ để đạt đến những loại giác ngộ ấy được.

Lại nữa:

- Nếu muốn hạnh phúc nhân loại trong kiếp sau, người ấy có thể đạt được hạnh phúc ấy trong cõi người.
- Nếu muốn đi đến cõi chư Thiên, người ấy có thể đi đến cõi chư Thiên.
- Nếu muốn đi đến cõi Phạm Thiên sau khi chết, thiện nghiệp này có thể là một trợ duyên cho người ấy đi đến cõi chư Thiên.

Bằng cách nào? Nếu sự cúng dường của người ấy hội đủ những điều kiện đã đề cập ở trước, nghĩa là, trước, trong và sau khi cúng dường, tâm vị ấy tràn đầy hoan hỷ, trong sạch, không cấu nhiễm, đồng thời xem vật cúng dường và người thọ nhận như những đối tượng. Ở đây, người thọ nhận trở thành đối tượng để hành thiền tâm từ. Tâm từ của người ấy đối với người thọ nhận rất mạnh. Nếu vào lúc đó vị ấy hành thiền tâm từ (*mettā bhāvanā*) thì thiền đó sẽ đưa vị ấy đến cõi Phạm Thiên sau khi chết. Như vậy, sự cúng dường này là một trợ duyên cho vị ấy đi đến cõi Phạm Thiên. Do đó, nếu người thí chủ muốn đi đến Phạm Thiên giới sau khi chết, họ phải hành thiền tâm từ cho đến khi đắc thiền (*jhāna*). Còn nếu họ đã hành và đắc thiền tâm từ, lại hoan hỷ cúng dường vật thực thì thiện nghiệp ấy sẽ là một trợ duyên thù thắng và mạnh mẽ cho họ đi đến cõi Phạm Thiên. Cho nên, muốn có được những thiện quả trong tương lai, quý vị nên hành thiền tâm từ. Trong số ba loại lạc: nhân lạc, Thiên lạc và Phạm Thiên lạc thì Phạm Thiên lạc là tối thượng. Không có lạc nào trong tam giới cao thượng hơn lạc của cõi Phạm Thiên. Đó là lạc thù thắng nhất trong 31 cõi.

Thù Thắng Nhất Trong Các Cúng Dường Thế Gian

Đó là loại cúng dường thứ hai đã được đề cập ở đầu bài giảng này - loại cúng dường không cho quả. Quý vị có thích loại cúng dường này không? Nếu thích, xin quý vị hãy lắng nghe bài kệ sau đây trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường (*Dakkhināvibhanga Sutta*).

"*Yo vītarāgo vītarāgasu dadāti dāna*ṃ
*Dhammena laddha*ṃ *supasannacitto*
*Abhisaddaha*ṃ *kammaphala*ṃ *uḷhāra*ṃ
*Ta*ṃ *ve dāna*ṃ *āmasadānānamagganti.*"

(Này chư tỳ khưu, ta nói rằng, một vị A-la-hán với tâm trong sạch, không cấu nhiễm, tin vào quả của nghiệp, cúng dường đến một vị A-la-hán vật (mà họ) có được một cách chân chánh thì sự cúng dường ấy thực sự là tối thắng nhất trong các loại cúng dường thế gian.)

Trong trường hợp này, chúng ta thấy có bốn pháp hiện diện nơi người thí chủ:

- Thí chủ là bậc A-la-hán.
- Vật cúng dường có được một cách chân chánh.
- Tâm thí chủ trong sạch, không cấu nhiễm.
- Có đức tin đầy đủ nơi nghiệp và quả của nghiệp.

Nhưng ở đây, pháp thứ năm cần thiết đó là:

- Người thọ nhận cũng là một bậc A-la-hán.

Đức Phật dạy loại cúng dường này, tức một vị A-la-hán cúng dường đến môt vị A-la-hán, là loại cúng dường thế gian cao thượng nhất. Vì sao? Vì sự cúng dường này không có quả. Nghĩa là sao? Thí chủ là người đã đoạn tận si mê và mọi tham ái đối với cuộc sống. Vô minh (*avijjā*) và tham ái (*taṇhā*) là những nhân chính tạo nghiệp (*kamma*), tức các hành (*saṅkhāra*). Trong trường hợp này, các hành nghĩa là những hành động thiện như làm phước cúng dường. Tuy

nhiên, nghiệp này không cho quả vì không có những nhân hỗ trợ, tức là không có vô minh và tham ái. Chúng ta biết, nếu rễ của một cái cây bị cắt đứt hoàn toàn thì cây ấy không thể trổ quả được nữa. Cũng vậy, sự cúng dường của một vị A-la-hán không thể tạo quả vì các nhân vô minh và tham ái đã bị diệt hoàn toàn. Vị ấy không mong chờ một kiếp sống tương lai. Trong Kinh Châu Báu (*Ratana Sutta*), đức Phật dạy:

*Khīna*ṃ *purāna*ṃ *nava natthi sambhava*ṃ
*Virattacittā"yatike bhavasmi*ṃ
Te khīṇabījā avirūlhichandā
*Nibbanti dhīrā yathāya*ṃ *padīpo*
*Idampi sanghe ratana*ṃ *panīta*ṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

(Nghiệp cũ đã tiêu mòn
Nghiệp mới không sanh khởi
Nhàm chán kiếp lai sinh
Chủng tử dục đoạn tận. [7]
Bậc trí chứng Niết-bàn
Ví như ngọn đèn tắt.
Như vậy chính Tăng Bảo
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc.
(-- Tỳ khưu Viên Minh dịch)

Nghĩa là các bậc A-la-hán đã cạn hết mọi thiện nghiệp và bất thiện nghiệp cũ. Các thiện nghiệp và bất thiện mới cũng không khởi lên nơi họ. Các Ngài đã đoạn diệt hết những hạt giống tái sanh, không mong chờ một kiếp sống tương lai. Danh-sắc của các Ngài sẽ chấm dứt, tựa như ngọn đèn khi dầu cạn và tim lụn vậy.

Do lời chân thật này, cầu mong tất cả chúng sinh được an vui và thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Đây là một lời xác nhận sự thật. Do lời xác nhận sự thật này mà tất cả người dân ở *Vesāli* (Tỳ xá-ly) được thoát khỏi mọi hiểm nguy [8].

Cúng dường của một vị A-la-hán là cúng dường cao thượng nhất vì nó không có kết quả trong tương lai. Nếu không có đời sống tương lai, sẽ không còn sanh, lão, bệnh và tử. Đây là loại cúng dường cao thượng nhất - cúng dường không cho quả hay không có kết quả.

Trong trường hợp của loại cúng dường thứ nhất - cúng dường có kết quả, như hạnh phúc trong nhân giới, trong Thiên giới hoặc trong Phạm Thiên giới, vẫn còn khổ. Ít nhất thì người bố thí vẫn phải chịu sự chi phối của sanh, già, bệnh, chết. Nếu thí chủ vẫn còn tham đắm các dục trần, dù hữu tình hay vô tình thì khi các đối tượng ấy hoại diệt hay mất đi, vị ấy cũng còn cảm giác sầu, bi, khổ, ưu và não như thường.

Quý vị thử suy xét về vấn đề này xem, chúng ta có thể nói rằng, một sự cúng dường là cao thượng khi nó tạo ra sanh, lão, bệnh, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não hay không? Và cũng suy xét thêm, chúng ta có thể nói rằng, một sự cúng dường là cao thượng khi nó không cho quả - không còn sanh, lão, bệnh, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não không? Đây là lý do vì sao đức Phật tán dương loại cúng dường thứ hai là cao thượng nhất. Đến đây chắc quý vị đã hiểu ý nghĩa của bài Pháp này. Lúc bắt đầu bài Pháp, chúng ta đã đề cập có hai loại cúng dường. Đó là, cúng dường cho quả sung mãn và cúng dường không cho quả. Quý vị thích loại cúng dường nào? Bây giờ chắc quý vị đã có được câu trả lời.

Quý Vị Thực Hiện Việc Cúng Dường Cao Thượng Nhất Như Thế Nào?

Nếu thí chủ không phải là bậc A-la-hán, làm sao có thể thực hiện được loại cúng dường thứ hai? Trong Kinh Sáu Pháp Cúng Dường (*Chaḷangadāna sutta*) đã nói ở trước, đức Phật dạy rằng có hai cách người ấy có thể làm, đó là, khi người thọ nhận hoặc đã đoạn trừ tham, sân, si; hoặc đang cố gắng đoạn trừ tham, sân, si. Chúng ta có thể nói rằng cúng dường ấy là cao thượng nhất, nếu thí chủ cũng là người đang cố gắng đoạn trừ tham, sân, si, tức là vào lúc

cúng dường, vị ấy thực hành *Vipassanā*. [9]

- Phân biệt danh-sắc của chính mình và tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc ấy. - Phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc bên ngoài, đặc biệt danh-sắc của người thọ nhận.
- Phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của sắc chân đế trong các vật cúng dường. - Phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh pháp thiện khởi lên nơi tự thân trong lúc cúng dường.

Khi hành giả nhìn vào tứ đại trong những vật cúng dường, hành giả rất dễ thấy các tổng hợp sắc. Khi phân tích các tổng hợp sắc, hành giả phân biệt được tám sắc chất: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Các tổng hợp sắc là những thế hệ sắc do thời tiết sanh (*utujarūpa*), được tạo ra bởi hỏa đại trong mỗi tổng hợp sắc. Kế tiếp, hành giả phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Nếu có thể thực hiện được loại minh sát này trong lúc cúng dường thì tham, sân, si của thí chủ bị đè nén ngay lúc đó và sự cúng dường ấy cũng thường không cho quả. Theo cách đó, chúng ta cũng có thể nói rằng loại cúng dường này là cao thượng nhất.

Thí chủ có thể thực hiện loại minh sát này trước, sau hoặc trong lúc đang cúng dường. Nhưng minh sát của họ phải thật kiên trì và mạnh mẽ. Ít nhất, họ cũng phải hành (minh sát) cho đến giai đoạn Tuệ (quán) Sự Hoại Diệt (*Bhanga ñāṇa*). Chỉ khi ấy hành giả mới có thể hành loại minh sát đó. Như vậy, chúng ta cũng không nên bỏ lỡ cơ hội này. Cơ hội này chỉ có trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật. Ở đây, quý vị có thể hỏi, làm thế nào chúng tôi có thể thực hiện loại cúng dường này nếu chúng tôi không có minh sát trí? Trong trường hợp như vậy, tôi đề nghị quý vị nên thực hiện việc cúng dường của mình với ý nghĩ: "Cầu mong cúng dường này sẽ là một trợ duyên đạt đến Niết-bàn". Bởi vì đức Phật đã nhiều lần dạy là nên thực hiện việc cúng dường với ước mong chứng đắc Niết-bàn như vậy.

Để kết thúc bài Pháp, chúng tôi xin nhắc lại bài kệ từ Kinh Châu Báu (*Ratana Sutta*).

"*Khīnaṃ purānaṃ nava natthi sambhavaṃ*

Virattacittā"yatike bhavasmiṃ

Te khīṇabījā avirūlhichandā

Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo

Idampi sanghe ratanaṃ panītaṃ

Etena saccena suvatthi hotu."

(Nghiệp cũ đã tiêu mòn

Nghiệp mới không sanh khởi

Nhàm chán kiếp lai sinh

Chủng tử dục đoạn tận. [10]

Bậc trí chứng Niết-bàn

Ví như ngọn đèn tắt.

Như vậy chính Tăng Bảo

Là châu báu thù diệu.

Mong với sự thật này,

Được sống chơn hạnh phúc.)

(-- Tỳ khưu Viên Minh dịch)

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui và hạnh phúc. -ooOoo-

[1] Một bài pháp được thuyết sau khi thí chủ cúng dường, như trong trường hợp này, gọi theo *Pāḷi* là *Anumodana* pháp. "*Anu*" có nghĩa nhắc đi nhắc lại nhiều lần, "*modana*" nghĩa là hoan hỷ. Như vậy một bài giảng *Anumodana* là một Tùy Hỷ Pháp nhằm nâng cao tâm của những thí chủ, làm tăng thêm thiện nghiệp và phước báu cho việc làm của họ và khắc ghi điều đó trong tâm trí họ.

[2] MIII.iv.12

[3] Dh.A.I.i.I "*Cakkhupalatthera*" (Câu chuyện Trưởng lão *Cakkhupala*).

[4] Với tâm không mong đợi, tham đắm, sân hận,...

[5] MA.III.iv.12 "*Dakkhiṇāvibhanga Sutta*".

[6] Yi-tung là ngôi chùa ở Đài Loan, nơi thiền sư Pa-Auk Sadadaw được mời đến dạy thiền cho Tăng ni và Phật tử ở đây.

[7] Hạt giống tái sanh (chủng tử) ở đây là vô minh, tham ái và nghiệp lực.

[8] *Vesāli* là một thành phố lúc này đang bị nạn đói, hạn hán, dạ xoa ác và những bệnh dịch nguy hiểm. Người dân ở đây đã thỉnh cầu đức Phật giúp họ và Ngài đã dạy cho họ bài Kinh *Ratana* này.

[9] *Paṭṭhāna* (Duyên Hệ) - Bộ thứ năm của Tạng Diệu Pháp, phần *Kusalattika* (các nhóm Ba Thiện Pháp).

[10] Hạt giống tái sanh (chủng tử) ở đây là vô minh, tham ái và nghiệp lực. -ooOoo-